



# ప్రకృతి

ప్రకృతి ప్రవృత్తి ప్రవృత్తి ప్రవృత్తి

## విషయ సూచిక

ప్రకృతి	161
కనీకానిదానము	164
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	168
కేశవరము రామకృష్ణప్రకృతి ఆశ్రమ	
వార్షికోత్సవము	173
ప్రకృతి శవనమే ఋషిజీవనము	174
నవీననాగరికత - స్వాభావికజీవనము	175
12వ ప్రకృతిశిబిరము, బెజవాడ	182
శిబిరానుభవములు	186
మన పౌరాణమునీశ్వరులవలె తపోవనంలో	
ఆనందం పొందేవాడు	187
ఆడలోడు	189

జూన్  
1944

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0  
బెజవాడ

C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY  
ACC NO - 41  
Date  
CUDDAPAH.

# పత్రిక

నవత్రీ సమాజవైద్య మాస  
బె జ వా డ.

ఈ ప్రస్తుత సాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నీయమనులను అనుసరింపక తాత్కాలిక కొమ్మ సుఖముల కొనపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక బుడవెంటనే దుఃఖము నడగనియందున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేదో, మందు - అపరమను లేకుండా భూమిపూజనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ ప్రతిక నిజమందును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, యియ, పిమ్మ, రాచపుంగు, మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపహాసము, ఫలహారము, అభజ్ఞయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాధిమూలము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

నవత్ర్య చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

## అందరూ ఎమ్మె కౌ వా

ఎందుకు? ఒకరు కోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అసలు మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - నోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? వక్రత గృహవైద్యపాఠములు వదవండి

ఇందు నిధి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గుంచితెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర వర్షాలు కలవు. ఒక వారం చదివి ప్రత్నలకు జవాబు బ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-3-0.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

## వక్రత చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు	వెల	రామచరక జలచికిత్స	వెల
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	మానేమహర్షి హాథ	0 2 0
ప్రాథమిక ప్రభావం	2 0 0	జలచికిత్స	0 1 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	అపరమ కొమ్మ గ్రంథములు	
వర్ణ వైద్యము	0 5 0	నిర్వహణ విధివనము, కొబ్బరినిగుల్మి	1 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
		డిబ్బా 2. భాగము	0 4 0
		ఉష్ణ	0 0 8
జలచికిత్స గ్రంథములు		తేలవకాగ్రంథాలని వివరము	0 6 0
లోట్టైవైద్యము	3 0 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అత్యుగ్రజలచికిత్స	0 12 0	జలచికిత్స	0 3 0
సైనియ జలచికిత్స	0 12 0	సమరసాహారము, విరుదాహారముగ్రహం	0 2 0
లోట్టైన్నానీయములు	0 4 0	అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	అల్పామ్మనియం పాత్రలు	0 2 0
వేడినీటికాపు, ఉష్ణపపుచికిత్స	0 6 0	అహార గమయన కాత్రం	0 1 0
ఉష్ణ సానము	0 6 0	గజీవాహారము	0 1 0
జలజలము	0 8 0	అహారసంస్కరణము	0 4 0

విరునానూ: ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.



న హ జ వై ద్య న చి త్రి మా న వ త్రి ి

సంపుటము 28

ప్రజా

జూన్ 20 1944

సంచిక. 6

స క్తో ప

( సత్యమ్.)

I

సర్వశాస్త్రములు మానవుని ఉన్నతికే తోడ్పడవలయును. అర్థశాస్త్రము ధనమును సంపాదించుటకు తోడ్పడును. సనమువలన సర్వసంపదలును చేకూరును. అట్లనే వైద్య శాస్త్రము మానవుల బాధల దగ్గించుటకు వీలుపడును. కర్షణలననే వ్యాధులువస్తాయి. కిక్కురుమనకుండా యథాతథాగా వాటి ననుభవించవలసినదేగాని, కాదని అంటానికి వీలు లేదు, అన్నమాటను నవీనశాస్త్రజ్ఞులు ఒప్పుకొనుటలేదు. ఒప్పుకొనుట సమంజసము కాదు కూడాను. మానవులకు కలుగు బాధలనున్నిటిని యథాతథాగా ననుభవించవలసిన మాటయే నిజమైతే యీ శాస్త్రముల ప్రసక్తియే కనబడుదు.

“పూర్వజన్మకృతమ్ పాపమ్ వ్యాధిరూపేణ పీడితమ్” అను ఆర్యోక్తి ఉండరా విన్నదేను. పూర్వజన్మ ఉన్నదా, లేదా, అను విషయముతో మనకిప్పుడు సంబంధములేదు. పై ఆర్యోక్తిలోని పాపమ్ అన్న శబ్దమునకు

అపచారమనియు, వ్యాధి అన్నశబ్దమునకు బాధ అనియు, అర్థము చెప్పకొన్న, పై ఆర్యోక్తి మనకు సులభముగా అర్థమగును.

తండ్రి సంపాదించిన ఆస్తి, సంతతికి చెందవలెనను చట్టము ఇప్పుడు అమలులో నున్నది. చట్టములు మారుటతో తండ్రులు సంపాదించిన ఆస్తులు పిల్లలకు రాకపోవుటయు కలుగును. అనగా ఆస్తులు సంతతివారికి సంక్రమించుట స్వకృమించకపోవుట రాజకీయ చట్టములను బట్టి ఉండును.

తల్లిదండ్రులు సంపాదించిన ఆస్తులు సంతతికి చెందుటయు, చెందకపోవుటయు, గలదు. తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు మాత్రము, తమ పిల్లలకు రూపాంతరములలో తప్పక వస్తాయని భౌతికశాస్త్రము నొక్కి వక్కాణించుచున్నది. అయితే తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు పిల్లలకు తప్పకుండా వస్తాయంటున్నారాగా! తల్లిదండ్రులు చేసినతప్పులకు పిల్లలు శిక్షనను

ఇది చలనమేనా? వేరుగత్యంతరములేదా? అని మా చదువరులకు నుండేహము తోచ వచ్చును. ఇప్పుడుకాగా వ్యాప్తిలోనున్న వైద్య సిద్ధాంతముపై వాక్యములకేమి నమాధానము చెపుతుందో తెలుసుకొని తరువాత ప్రకృతి వైద్యమువారి ఖోరగని విచారము. అలోపతి వైద్యము ఇప్పుడు ప్రథమస్థానమును ఆక్రమించినది. ఏరేమంటారంటే, రోగాలన్నీ రోగజీవులవలననే వస్తాయి, ఈ రోగజీవులను నాశనము చేయవలెనంటే శిశ్వాతికేషిమైన విషాలను వాడాలి. అని"

ఇకను ఆయుర్వేదము అంటుందిగదా - వాత, పితృ, క్లేష్మములలోని లోపములవలన రోగాలు వస్తాయి, వాటిని సరిచేస్తే రోగాలు పోతాయి అంటుంది. రోగము రాకుండా ఉండే సూక్ష్మము సూత్రస్థానములో విపులముగా చెప్పబడినప్పటికిని యిప్పుడు అమలులోనున్న ఆయుర్వేదములో అది మచ్చున కైనా కానరాదు. ఇంతకీ రోగాన్నిరానీ, వచ్చినతరువాత ఏ లేహ్యమో వాడి, అని రోగాన్ని అపివేయవచ్చులే అంటుంది. ప్రకృతి వైద్యము దీనికెట్లుగతిని కల్పించేదీ రాబోయే వ్యాసాలలో మూలే చదువుతారు.

సృష్టి అంతటిలోను పదార్థము, చైతన్యము ఉన్నది. పీటిసే(Matter and spirit)అన్నారు. ఒక్క (Matter)నే నమ్మిగాని, (Spirit)నే నమ్మిగాని, రోగమును చికిత్సింప చూచుట ఓంటికాలి నాట్యమగుతుంది. బండికూడా సాగదు. శక్తి; ద్విముఖమని వెనుకటి శాస్త్రజ్ఞులందరూ తెలిసికొనలేకపోయినారు. అలోపతివైద్యము సృష్టిలోని పదార్థమునే తెలిసికొన్నది. (Spirit)తోలికే పోలేదు.

ఇకను మంత్రీశాస్త్రము: సంగతి విచారద్వము మండువైద్యము పదార్థమునే యెట్లు నమ్మినదో అట్లనే మంత్రీశాస్త్రము చైతన్యమునే నమ్మినది. సృష్టి అంతటిలోను చైతన్యము తప్ప మరొకటి లేదంటుంది. రోగాలన్నీ మనసులోనే కలుగుతాయి. లేదనుకొంటే పోతాయి. భావనమాత్రములోనే యివన్నీ ఉన్నాయి. అంటుంది. పనితో సంబంధమా లేదంటుంది. ఈ రెండువాదములునూ శక్తి యేకముఖమని నమ్ముచేతనే నిర్ధకమైనవి.

శక్తి ద్విముఖము, శక్తి ద్విముఖము అను సంగతిని ప్రకృతి వైద్యతత్వములో అన్వయింప చేద్దాము. రోగముయొక్క పుటకనుగూర్చియు తన్నివారణోపాయమును గూర్చియు విచారించుటలో పై సిద్ధాంతముల అన్వయింప చేద్దాము. ప్రకృతి వైద్యతత్వమును గూర్చి నుప్రసిద్ధమగు హిస్టోరియన్లు ఇట్లు నిర్ణయించినారు. అన్ని మతములలోని అన్ని శాస్త్రములలోని గొప్పతనమును దేహములోని నిర్మాణశక్తి వ్యతిరేకము కాకుండా సమన్వయము చేయుటయే ప్రకృతి వైద్యతత్వము, ఇంకా విపులముగా చెప్పవలెనంటే మానవ దేహములకు వచ్చు సర్వరోగములును పదార్థములే నమ్మి వైద్యము చేయుట వలననూ కుదరవు. చైతన్యమునే నమ్మి చికిత్స చేయుటవలననూకుదరవు. పదార్థము, చైతన్యమును రెండూ గలవని నమ్మి చికిత్సచేయుట వలననే కుదురును. ఇంకా విపులముగా చెప్పవలెనంటే, మరొకరోగముల వారే నయము చేసికొనగలమని నమ్మాలి. తన్నివారణకు అనుకూలమైన కార్యక్రమమును ఇరకాలి. ఈ

రెండునూ సంతృప్తి కరముగా చేసినపుడే రోగములు సయమగును.

మనస్సుయొక్క గతిని గూర్చి చెప్పునదిమూస సక శాస్త్రము. దీనిని ఇంగ్లీషులో సైకాలజీ అంటారు. అలోపతి వైద్యము ప్రశ్నోత్తర ప్రమాణములనే నమ్ముతుందిగాని యీ మానసిక శాస్త్రమును వివక్షింలేదు. ఈ శాస్త్రము వలన మానవులకు ఉపయోగము కలుగుతుందను విషయమునూ నమ్మలేదు.

శక్తి ద్విముఖము అని నంగతిని మానసిక శాస్త్రమునకును అన్వయింపచేసి చూద్దాము. ఎవనివారు నమ్మిచి మానసిక శాస్త్రము వలన ఉపయోగముకలంగదు. అప్పుడునూ నమ్మాలి. అందుకు అనుకూలముగా చేయనూ చేయాలి. అప్పుడే రోగము సయమగుతుంది. రోగనిర్ణయము, రోగచికిత్స, రెండునూ వేరు వేరు భాగములు. ప్రతి వైద్యసిద్ధాంతము లోను ఈ రెండుభాగములునూ గలవు. రోగనిర్ణయమునకు ముఖ్యవైఖరివిద్యక శ్రేయకా నిదానము కనీసికానిదానము ఎట్లు తరతమములుగా ఉపయోగపడునో అట్లనే చికిత్సా భాగములోను మానసిక శాస్త్రము సూక్ష్మ తమముగా ఉపయోగపడును.

చికిత్సా శాస్త్రములోకూడా నాలుగు, అయిదు విధానములు గలవు. జలచికిత్స, మట్టిచికిత్స, వర్ణచికిత్స, మొదలగునవన్నీ అందులోని భాగములు. పైన చెప్పినవాటిలో ఒకదానికన్న మరొకటి సూక్ష్మతరము. వీటి అన్నిటికన్న మానసిక చికిత్సలో రోగ

ములు చాలా అద్భుతముగాకుదురును. ప్రకృతి వైద్యములో సైకాలజీకి చాలా ప్రధాన స్థానముగలదు.

జీవశాస్త్రమునుగూర్చి, వ్యాసిన ప్రాశస్త్య, పాశ్చాత్య వండితులందరూను జీవకోటిలో మానవునకు ప్రధాన స్థానముగలదని నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు. మనస్సునకును విగిలిన దేహమునకును గల సంబంధమునుగూర్చి పై విద్యాలనులే తమ అభిప్రాయములను వెల్లడించి యున్నారు.

సహజవైద్య మానవత్రికలో ఈ మానసిక శాస్త్రపుగొడవ యేమిటని మా చదువరులకు సందేహము కలుగవచ్చును. మనస్సునకును మానవదేహమునకును గల సంబంధము తెలుసుకొంటే యీ సందేహము విడిచాతుంది.

మనను అనే డ్రియివరు మానవదేహమునే యంత్రమును నడపుచున్నాడు. యంత్రము సరిగా నడచుటలేదంటే డ్రియివరులోపమున్నదన్నమాట. డ్రియివరులోని లోపమును సరిచేయనిది యంత్రము సరిగా నడవదు. ఒక వేళ నేమందు మాకులతోగాని గారడీగాని రోగము తాత్కాలికముగా సయమైనప్పటికీ డ్రియివరులోని లోపము సరికానిది రోగము మూలచ్ఛేదము కాదు.

ఈ డ్రియివరుయొక్క నడకను చెప్పునదే మానసిక శాస్త్రము. ఇదే సైకాలజీ. సైకో పతీ అనగా మానసిక చికిత్సాశాస్త్రము.

# కనీనికానిదానము

మృత్తింఱి

మన ముగ్గులు చాలా కాలమునా పోకృతి నూత్నముల విస్తరించినారు. మానవ జీవితమునకు పోకృతి ధారమై అనుక్షణము అవసరమైన గాలి, ఎండలు చుట్టపు చూపులై పోయినాయి. పోకృతియు ఇట్లునే జరుగుచుండుటచే పోకృతిలోని నూత్నశక్తులకు దూరమై పోతున్నము. ఎంతదూరమై పోయినామంటే మామూలుగా భరించగలిగిన గాలి యెండలలోనికి పోతే ప్రాణాపాయము కలుగుతుండేమా ననుభయ మేర్పడినది.

చాలా తరములనుండి యిట్లు జరుగుచుండుట భేత సామాన్యముగా అందరిలోను కనీనిక యొక్క వెలుపటి ఆవరణ పల్లగానే ఉండును. ఈ వెలుపటి ఆవరణను పాకాపెక్ జెలే లహాన్ మొదలగు కనీనికా నిదాన శాస్త్రజ్ఞులు Scurf-rim అని నామకరణము చేసినారు. Scurf-rim అనగా అంచు. వీరేమని అభిప్రాయ పడినారంటే గడ్డి, చీడ, మొదలగు వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగ వదార్థమును అణచిపెట్టుటచే నిది యేర్పడినది. కనీనికా నిదాన శాస్త్రము చిటుతప్రాప్యములోనే అప్పటికి ఉండుటచేతను, నెక్కువగా విస్తృతము కాక పోవుటచేతను, అకతకన్న నెక్కువగా వారు ఔషధలేకపోయినారు.

ఈ నిదాన శాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిపే, తమ జీవితముల ఆపరిశోధనలతో వినియోగపరచిన తరువాత శాస్త్రజ్ఞులందఱును కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణను మరొకవిధముగా నామకరణముచేసిరి. వారేమన్నారంటే కనీనిక

లోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. వెనుకటివారు ఏ ప్రదేశమును Scurf-rim అనిో తరువాతివారు ఆ ప్రదేశమునే చర్మమునకు పోతినధిభాగ మనినారు.

నవీన శాస్త్రజ్ఞులు కనీనికలో నేడు ఆవరణలు గలవనియు నీ యేడు ఆవరణలలోను, దేహము మొత్తములోని అవయవములు గలవనియు, లోపలనుండి వెలుపలకు లెక్కించుకొంటూ వచ్చిన యెడల, నేడవ ఆవరణ చర్మమును తెలుపుననియు, నిర్ధారణచేసిరి.

చర్మమునకు స్వర్ణజ్ఞానము గలదు. ఇంతేకాక ఇంకా రెండు ప్రధానలక్షణములు గలవు. ఒకటి దేహములో రాసాయనికముగా తయారగు ఘన, ద్రవ, వాయు రూపమైన మలినములను బయటకు వంపుట. ఇంకా విశదముగా చెప్పవలెనంటే, దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యావయవములు గలవు. వానిలోని మల శోశముద్వారా ఘనరూపమైన మలినములే బయటకు వచ్చును. అరగక మిగిలిపోయినట్టిన్నీ, అరుగుదలకు రానట్టిన్నీ, వదార్థము లన్నీ యీ శోటీలోనికి చేరును. సూత్రిబిండుములద్వారా ద్రవరూపమైన మలినములు బయటకు వచ్చును.

ఊపిరితిత్తులద్వారా దేహములో తయారగు వాయురూపమయిన మలినములు బయటకు వచ్చును.

చర్మముద్వారానన్ననో, ఘన, ద్రవ, వాయు రూపములగు మలినము లన్నీ బయటకు వచ్చును.

పైన చెప్పిన నాలుగు బహిష్కార్యాయవములలో చర్మము చాలా ప్రధానమైన అవయవము. మలకోశము, మూత్రకోశము, ఊపిరి తీర్చులలో, నే ఒకటి చెడిపోయి నప్పటికిని చెడిపోయినదాని వనిని చర్మము తేలికగా పూర్తిచేయును. చర్మము చచ్చువడితో మూత్రము, మిగిలిన అవయవములు కష్టముతోనే ఆ పనిని పూర్తిచేయును.

పైన చెప్పిన విషయము ఈ క్రింది విధమున బాగా ధృవము కాగలదు. గత యుద్ధములో ఒక సైనికునకు పొట్టమీద దెబ్బతిగిలినది. మతి కుడిమూత్రపిండమునకు దెబ్బతగులుటచే ఆ మూత్రపిండమును వైద్యులు తీసివేసినారు. దానిని తీసివేసిన తరువాత ఆ సైనికుడు పది సంవత్సరములు జీవించినాడు. ఎట్లు బ్రతక గలిగినాడని విచారించగా మూత్రపిండపు పనిని చర్మము చేసేదనియు, చెమట మూత్రపు కంపుతో వచ్చినదనియు తెలిసినది. ఈ విషయమును నువ్వసిద్ధుడగు హిస్సీయిడ్లాగ్ గారి కుమారుడు విక్టర్ విండ్లాహత్ తమ రేడియో ట్ హెల్తు మెసింజర్ పత్రికలో ప్రచురించిరి.

చర్మమునకు మరొక లక్షణముకూడా గలదు. వాతావరణముయొక్క ఉష్ణధర్మముతో నిమిత్తములేకుండా దేహములోని ఉష్ణమును క్రమవ్యకారముగా ఉంచును. సామాన్య ఆరోగ్యవంతుని ఉష్ణధర్మము 98.4° డిగ్రీలుండును. వేసవికాలములోని వాతావరణముయొక్క ఊడివలన, దేహముయొక్క ఉష్ణ ధర్మము, 98.4° డిగ్రీలకన్న పెరిగిపోకుండాను, చలికాలములోని వాతావరణముయొక్క చల్లదనము వలన, దేహముయొక్క ఉష్ణ ధర్మము

98.4° డిగ్రీలకన్న తగ్గిపోకుండాను చర్మము కాపాడును. ఊపిరితీర్చులు కూడా యిందులకు కొంతవరకు ఉపయోగపడును. మనము ఉత్తరధ్రువములో ఉన్నప్పటికినీ, దక్షిణధ్రువములో ఉన్నప్పటికినీ, మానవదేహము యొక్క ఉష్ణధర్మము ఎక్కువగా పెరుగకుండాను, ఎక్కువగా తరగకుండాను, రమారుని 98.4° డిగ్రీలుండును. ఈ ఉష్ణ ధర్మము ఇల్లుండుటకు చర్మము చాలా సాయపడును.

పైన చెప్పిన ధర్మములను చర్మము సరిగా నిర్వహించుచున్నంతవరకు కనీసికయొక్క వెలుపటి ఆవరణరంగులో నేమియు తేడా కనవడదు. మిగిలిన కనీసికరంగు మాదిరిగనే యీ ఆవరణరంగు ఉండును.

చర్మము తన స్వధర్మమును రెండు మూడు కారణములచేత నిర్వహింప లేక పోవచ్చును. రోగవదార్థమును బయటకు వంపి దేహమునకు అపదరాకుండా ప్రకృతి వేయగల్గ కనిపెట్టి ఉండును. స్వార్థితమైనట్టిన్నీ, పితార్థితమైనట్టిన్నీ, రోగవదార్థమును బయటకు వంపి దేహమునకు అపదరాకుండా కాపాడును. ఇట్లు బయటకు వంపినపుడు రోగవదార్థపు న్యభావమునుబట్టిన్నీ, దేహములోని భాతు శక్తినిబట్టిన్నీ, దేహములోని అవయవముల పటుత్వమును బట్టిన్నీ, బహిష్కార్యాయవములలో ఒకదాని ద్వారాగాని, అన్నింటి ద్వారాగాని, బయటకు వంపును. ఇట్లా బయటకు వంపుటలో చర్మము ద్వారా యొక్కువగా వంపును. మనమునుకొను గజ్జ, తీట, చీడ, చుండు, కర్రపాణి మొదలగునవన్నీ యిట్లా బయటకు వచ్చినవేను. రోగవదా



గము చర్మముద్వారా బయటకు పోయి దేహము శుద్ధి అగుచున్నది గదా! అను విశ్వాసము లేక మా తలదండ్రులు బయటకు వచ్చు మురుగునంతను మందులతో అణచి పెడతారు. మురుగు బయటకు రాకుండా మందులతో పూస్తారు. లోపలకు నెట్టి వేయ బడిన మురుగుంతా, యీరక్తముతో కలిసి ప్రవహించుచుండును. ఇట్లు తిరుగుచు బల పీనమైన ఆవయవముల దరిని చేరుచుండును. మొదటలో అణచివేయబడిన రోగవదార్థము ఊపిరితిత్తులలో చేరి, నీలవ ఊడి, మురిగి, శ్వాసాశయ వ్యాధులకు కారణమగుచున్నది. ఇదెట్లు జరిగేదీ, కనీకలోని యే ఆవరణలో నేమి మార్పులు కనబడేదీ, ముందు అధ్యాయములలో తెలుసుకుందాము.

ఈ వెలుపటి ఆవరణ అంతా నల్లగా నుండవచ్చును. కొన్ని భాగములలో మాత్రమే నల్లగా నుండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని క్రింది నగము నల్లగా నుండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని పై నగము నల్లగా నుండక కనీకలోని మిగిలిన ఆవరణలలోని రంగు మాదిరిగనే ఉండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని పై నగము నల్లగానుండి, క్రింది నగము మాత్రము కనీకలోని మిగిలిన ఆవరణలలోని రంగు మాదిరిగనే, ఉండవచ్చును.

మానవదేహములో ముందు, వెనుకలని రెండు భాగములుండును. కనీకయొక్క వెలుపటి ఆవరణలోని, క్రింది నగము దేహము యొక్క ముందు భాగములోని, చర్మమునకు ప్రాతినిధి భాగము అనగా చర్మముయొక్క స్వభావమును తెలుపును. దేహములోని ముందు వెనుక చర్మములు తమధర్మమును సరిగా

నిర్వహించుచున్నంతవరకు కనీక యొక్క వెలుపటి ఆవరణ, క్రింది నగభాగములలోని రంగులలో నేమియు తేడా ఉండదు.

కనీకయొక్క వెనుకటి ఆవరణలోని పై నగము మానవదేహములోని వెనుక భాగపు చర్మమునకు, ప్రాతినిధి భాగము దేహములోని వెనుక భాగపు చర్మము తనధర్మమును సరిగా నిర్వహించుచున్నంతవరకు నీ ప్రదేశము లోని రంగులో నేమియు తేడారాదు. మిగిలిన అన్ని భాగములలోని రంగువలెనే యీ ప్రదేశములోని రంగు ఉండును. ఇట్లనే పై నగభాగము రంగు మరొకవిషయము కూడా గలదు. కనీక దేహములోని వెలుపటి ఆవరణలోని క్రింది నగము, దేహము లోని ముందు భాగపు చర్మమును తెలుపునని కొందరును, దేహముయొక్క వెనుక భాగపు చర్మమును తెలుపునని కొందరును, అభిప్రాయ పడినారు. కానీ మా అనుభవమునుబట్టి చూడగా కనీకలోని వెలుపటి ఆవరణలోని క్రింది నగమే, దేహములోని ముందు భాగపు చర్మమునకు ప్రాతినిధి భాగమని, నిశ్చయ పరచుకొన్నాము. కనీకలోని వెలుపటి ఆవరణలోని పై నగము దేహములోని వెనుక భాగపు చర్మమును ప్రాతినిధి భాగమని నిశ్చయ పరచుకొన్నాము.

చర్మము తన స్వధర్మమును రెండు కారణములతో నిర్వహించ లేక పోవచ్చునని వెనుక చెప్పినాము. అదెట్లు జరుగునదీ యిప్పుడు నిరూపిస్తాము. పితృయముగా సంకీర్ణించిన రోగవదార్థమువలన చర్మము చచ్చుపడును. అదెట్లుంటే - మానవదేహము కణముల సమూహము. కణము అణువుల సమూహము.

అణువునకు ఏ లక్షణములు గలవో కణమునకును ఆ లక్షణములుండును. కణమునకు ఏ లక్షణములుండునో మానవ దేహమునకును ఆ లక్షణములుండును. ఈ జ్ఞానము శ్రీ పురుష దేహముల రెండికిని నమానముగానే వర్తించును. పురుషునినుండి వచ్చిన శుక్రము, స్త్రీనుండి వచ్చిన శోణితముతో కలిసి బిందువేర్పడుచున్నది. ఈ బిందువే నవమానములు మాతృగర్భమునందుండి కరచరణాదుల ధరించుచున్నది. తరువాత భూపతనమగు చున్నది.

శ్రీ లక్షణములన్నీ శోణితాణువునకును, పురుషుని లక్షణములన్నీ శుక్లాణువునకును, ఉండుటచేత మాతాపితరుల రోగములన్నీ శోణితాణువునకును, శుక్లాణువునకును వచ్చును. అయీ అణువులతో తయారైన బిందువునకును, బిందువునుండి వచ్చిన శిశువునకును వచ్చును. ఇట్లనే తాతముత్తాతల రోగములన్నీ తల్లిదండ్రులకును, తల్లిదండ్రుల రోగములన్నీ వారి శిశువులకున్యు. నంగిముచును, ఇట్లనే వంశవారంపర్యముగా వచ్చును. తల్లి దండ్రులు సంపాదించిన స్థిరచరాస్థులు వృద్ధుత్వమువారి ఆగ్రహ, అనుగ్రహముల బట్టి తమ నంతటికి రాకబోవుటయు, వచ్చుటయు, సంభవించును. తల్లి దండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు మాతృము వారి సంతానమునకు తప్పకుండా వచ్చును. ఇకను స్పృజితముగా సంపాదించుకొన్న రోగపదార్థమువలన వచ్చుపడియున చర్యము:-

చర్మము ఎంత ప్రధానమైన బహిష్కార్యావయవమో వెనుకనే చెప్పినాము. చర్మమును నీటితో శుభ్రపరచుకొనవలయువలన నెంతో అనవ్యముగా నుండునదీ వేరుగా చెప్పవలెను. అందువలననే దినమునకు రెండుతూర్పులైనను స్నానము చేసి చర్మముమీద మలినములను కడగివేయవలెను. అట్లు కడగని యెడల దుర్బంధము బయలుదేరును.

విహారములోని లోపమువలన చల్లము  
చచ్చుపడిపోయి తన స్వధర్మమును నిర్వహింప  
లేకపోవచ్చును. యుక్తమైన వ్యాయామము  
చేసి దేహములో తయారగు రాసాయనిక  
మురుగును నిర్వహింపలేకపోవచ్చును. యుక్త  
మైన వ్యాయామముచేసి దేహములో తయారగు  
రాసాయనిక మురుగును చర్మమువ్యాఘా  
బయటకు పంపవలెను. అట్లు పంపనియెడల  
తమురుగు రక్తములో కలసి తిగుగును  
చర్మముపైని చేరును. ఇట్లు చేరిన దానిని  
బయటకు పంపనిచే తగువాతే వచ్చు దానికి  
అవ్యంతర మేర్పడును. నిలవలేనిది చర్మమును  
దహించివేయును.

గాలి యెండలలో తిగగక పోవుటవలనను  
చర్మము పాలిపోవును. వసిల్లిలుగా నున్న  
వృక్ష బంటికిరాచిన కేన్ ఫాదర్లు, స్నోలవలన  
చర్మములోని మార్దవముపోవును. ఎక్కువ  
వేడిగిటిలో స్నానము చేయుటవలన చర్మము  
లోని మృదుత్వము లోపించును. మరి చర్మ  
టిలో స్నానము చేయుటవలన చర్మము  
బిరుసెక్కుదును.

# ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు)

## పప్పుపదార్థములు

మనములను ఆహారపదార్థములలో నెల్ల భాస్యములు ప్రభావమైనవి. భాస్యములతరువాత చెప్పదగినవి పప్పుపదార్థములు. భాస్యములలోని పిండిపదార్థమువలె పప్పుపదార్థములలోని పిండిపదార్థమును తేలికగా జీర్ణముకాదు. అయినప్పటికీ కష్టపడి పనిచేయువారికి సులభముగానే జీర్ణముగతుంది. పప్పుపదార్థములో మాంసకృత్తు సూటిగా నెవరికిని రక్తమాంసములలో కలియదు. అందులో ఉండే వ్రతజని కర్బును పైద్రజము వేసికవి విడిచి యి రక్తములో కలియవలసినదేను. ఇట్లు కలియుటకు నెక్కువదేహపరిశ్రమ పడువారికి మాత్రమే సాధ్యమగును. వారికై వసువిండలో తిరుగుట, ప్రాణవాయువును నెక్కునగా శీల్చుట, అవయవములను కదలించుట, వీనివలన నీశక్తి కలుగుచున్నది. అందువలన కష్టపడి పనిచేయుకుండా యెండలోను, గాలిలోను తిరుగకుండా, పప్పుతినేవారికి మాంసకృత్తు, దేహమునందు మురిగిపోయి, అంతరవయవములయందును, చర్మముమీదను, బహిష్కార్యవయవముల వెలుపటిద్వారములయందును, కంటులు, కాయలు, ప్రాణములు మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. అందువలన సోమరులుగానుండువారును, వృద్ధులును, వయస్సుమల్లినవారును నీ పదార్థములను మానవలసియుండును. బయటతిరిగి పనిచేయవలసిన యింజనీయరులు, ఓవరునీయర్లు, తాము తిరుగు. కావడముతోడనే యీ పప్పుపదార్థములు తినుట మానివేయవలసి ఉన్నది. లేని

యెడల తాము పనిచేయుకాలమునందు వివిధముగానైతే బయటతిరిగి పనిచేస్తూ ఉండేవారో, అట్టివనులను ప్రజలకు క్రోయస్కరమైనవానిని కల్పించుకొని చేయుచుండిన యెడల వారికెట్టి బాధలును రావు. లేనియెడల తాముఉద్యోగమును విరమించుకొని, వడదలచిన పౌఖ్యమునకు బదులు కష్టమును, దుఃఖమును సంపాదించుకొందురు. అందువలన కష్టపడేవారికీ పప్పు పదార్థములు మేలు చేస్తవి. దురదృష్టమేమనగా అట్టివారికీ యివి లభించుటలేదు. చిన్నపిల్లలు అమితమగు చలాకీతో ఆటపాటలయందు ప్రవేశించుచుందురు గనుకను, వారి దేహనిర్మాణమునకు ఈ పప్పు పదార్థములు నవాయపడును. గనుకను అట్టివారికి ఈ పప్పు పదార్థములు పెట్టవచ్చును.

దేహము లావెక్కి బాధపడుచుండువారికిని, అజీర్ణ రోగులకును, చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు గలవారికిని, బయటను వెలుపలను కాయలు, కంటులు, గడ్డలు, ప్రాణములు గలవారికిని, పాండువు, క్షయ మొదలగు రోగములచే బాధపడువారికిని నీ పప్పు పదార్థములు అవకారము చేయును. కష్టపడి పనిచేసి ప్రాణవాయువును, సూర్యశాంతిని నెక్కువగా తీసికొనువారికి అన్నియులతో తీవ్ర కలుగనియెడల వారికిమాత్రమే పప్పువలన మేలు కలుగును. మామూలు జనమునకు కావలసిన మాంసకృత్తు, వారు తినుచుండు భాగ్యాదుల నుండేలభించుచున్నది. ఇకముందు పప్పుపదార్థములలో లభించు వివిధ

ఆహారపరిమాణములను గూర్చియు, వానిని వాడకొనడగిన పద్ధతులను గూర్చియు, వివరించెదను.

### కండులు

జైనగుడేశములో నెక్కవవాడుకచేసే పప్పు పదార్థములలో నొదియొకటి. కందలు జైనగుడేశమునందంతటనే గాక హిందూ దేశము నందంతటను పైరగను. కందులలో రెండు, మూడు రకములు ఉండెనప్పటికిని, ఆ వివిధరకములలో ఉండే ఆహారపు విలువలలో చెప్పకొందగిన భేదములు లేవు.

సామాన్యముగా కలకటంబుములలో నేదో విధముగా కందిపప్పు పోకిరినమును వాడబడుచునే ఉన్నది. అన్నముతో కలిపి పప్పుల తినుచుందుము. ఈ పప్పు తయారుచేయుటలో కూడా రెండు, మూడు విధములున్నవి.

కందులను బాగుగా నెడబెట్టి, వినది, దంచి, ఘెరిగి, పొట్టును తీసివేయుదురు. దీనిని పచ్చి కందిపప్పు అందురు.

ఈ పచ్చికందిపప్పునే యింకొక విధముగా చేయవచ్చును. కందులను 'నానబెట్టి బాగుగా తరువాత వడియబోసి, బాగుగా నెడబెట్టెదరు. ఆకందులను వినదిపప్పుడు పొట్టు, పప్పు, వడిపోవును. దంపుట అవసరముండదు. దీనినిగూడా పచ్చిపప్పు అనియే పిలుతురు. పచ్చిపప్పును చేయుటకు నింకొక పద్ధతికూడా ఉన్నది. ఇట్లు తయారు చేసిన పప్పు మలబద్ధకపు రోగులు తిన్నప్పుటికి మిగతా పప్పులకన్న తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. కందులను నానబెట్టి బాగుగా నాననతరువాత వడియబోసి నీళ్ళుపెట్టి కడగి బుట్టలో వడియవేసి మొలకలెత్తువరకును నిలువ యంచవల

యును. మొలకలెత్తిన కందులను, తిరిగి వడియబోసి మంచి యెండలో బాగుగా నెండించవలయును. తరువాత ఆ కందులను వినదిపప్పుడు పప్పు, పొట్టు, తేలికగా విడిపోవును. కొన్నిగింజలను పొట్టు అంటుకొని యుడి: చివాలేదు.

కందులను వేయించి పప్పుచేయుదురు. బాగుగా నెండిన కందులను మంగలములోపోసి దోరవేయించుదురు. ఆకందులను వినది దంపి, పొట్టు చేరిగివేయుదురు. పచ్చిపప్పునకు, నీ పప్పునకు రుచిలోను, గుణములోకూడా భేదమున్నది. పచ్చిపప్పు తీపి యెక్కువగా నుండి దేహమునందలి తడిని లాగుకొనదు. వేయించిన పప్పు తీపి తగ్గియుండి వేపుడవలన కలుగు కమ్యుదనమును కలిగి యుండును. దీనిని వండి తినినపుడు జీర్ణకీర్యయందు దేహారసములు ఎక్కువగా వినియోగపడును.

కందిపప్పును వండి తినుటయేగాక పచ్చడిగా నూరుకొనియు తీచుదురు. మితముగా తినినపుడు వండినపప్పుకన్న నిది తేలికగా జీర్ణమగును. వేగించిన కందిపప్పును మెత్తగా వినది అందులో ఉప్పు, జీలకర్ర, మిరియపుకాయల పొడుము, చేర్చి నెయ్యి కలిపి, అన్నముతో తీచుదురు. కమ్యుదనమునకు ఆకాపడి తినిన నిట్టి తిండివలన దేహరోగ్యము అభివృద్ధి పొందక పోవుటయేగాక, అజీర్ణము మొదలగునవి సిద్ధమగుచున్నవి.

కందిపప్పు; ఆకకూరలతోను, కాయగూరలతోను, కలిపివండి అన్నముతోచేర్చి భుజింతురు. ఇట్లు తయారుచేసిన పప్పుకూరలు, ముద్దపప్పు కన్న, చాలా ఆరోగ్యదాయకమైనవి. కూరల చేర్చిన పప్పుయొక్క పరి

మితి యెంత తక్కువగా ఉంటే ఆపదార్థములు అంత తేలికగా జీర్ణమగును.

ఆకు కూరలతోగాని, కాయగూరలతోగాని, కందివప్పును చేర్చి వంతులకన్న వేరొకది విడిగా వండి రెంటినీ చేర్చి, తినుగమూతలో వేసికొనుట మంచిది. విడివిడిగా వంతునవును వాని రుచులు కలిసిపోయి, కృత్రిమమైన వేరొకరుచి సిద్ధమగును. విడదీసి వండినవును వాని రుచులు కలిసిపోక సహజముగా నుండును. అందువలన తినువారు వాటిని మితముగానే తినుట తటస్థమగును. పప్పునుచేర్చి వండిన కాయగూరలు పప్పు ఉడుకునప్పటికి నెక్కువగా ఉడికిపోయి పప్పుతో నమ్మేళనము పొందును. ఆపదార్థములు నమల నవరసము లేకుండానే గొంతులోనికి పరుగెత్తును. అందువలన పాయనము వలె ఉండేటట్లు పప్పుకూరలను చిముడ పెట్టరాదు. పప్పుతో కలగలవుచేసిన కాయగూరలు ఎంత కరుకుగా ఉంటే, నమలి తీరవలసి వస్తుందో, అంత కరుకుగా ఉండాలి.

వండినపప్పును, పప్పుకూరలను అన్నముతో చేర్చి తినునపుడు చింతపండుతోగాని, నిమ్మకాయతోగాని, తయారుచేసిన పులుసు, చారు మొదలైన పదార్థములనుగాని, పచ్చనలనుగాని, జోడింపరాదు. ఏమనగా అట్లు జోడించుట వలన ఆయా పదార్థములను బాగా నమలుటకు వీలుపడదు. పదార్థములను నమలక మ్రింగినపుడు అవి తేలికగా జీర్ణము కావు.

ఇంత దూరము వ్యాసిన తరువాత ఉడికిన పప్పులో పులుసును చేర్చి వండి తినినపుడు అవి యింకను కష్టముగా జీర్ణమగునని వేరుగా చెప్పవలసివచ్చును.

పొట్టుతీసిన కందిపప్పులో ఆహారపు విలువ యీ క్రింది విధముగా నుండును.

తేమ (తయ్యంబ) 152 భాగములు, మాంసకృత్తు 228 భాగములు, కొవ్వు 17 భాగములు.

సేంద్రియ అవగాము 36 భా.

కర్మను హైద్రజీక 572 భాగములు.

పెసలు

భారత దేశమునందంతటనుపైరగును. పొట్టుతో తినినపుడు నులభముగా జీర్ణమగును. మల బద్ధకము కలగదు. అందువలననే కందిపప్పుకు బదులుగా పెసరపప్పును పెట్టుట అలవాటున్నది. కందిపప్పువలెగాక పెసరపప్పు వేడి తత్వము వారికి మేలుచేయును. స్నేహ్యము ఎక్కువగా నుండే రోగులు పెసరపప్పును తినకుండుట మంచిది. పెసరపప్పు ఈ క్రింది విధాలగా తయారగును.

ఎండిన పెసలను విసిరి, పొట్టుపప్పును తయారు చేయుదురు. ఇది అన్ని విధముల పప్పులకన్న మంచిది. పెసలకు నూనెరాచి విసిరి యెండ బెట్టి, దంపి పొట్టుచెరగి చేయుదురు. దీనికి చాయపప్పు అనిపేరు.

మరొకవధ్ధతి, పెసలు ఎండబెట్టి మంగలములో వేగించి విసిరి, దంపి, పొట్టుతీసి వేయుదురు. దీనికి వేపుడు పప్పు అందురు. ఇట్లు తయారైన పప్పులను ఈ క్రింది విధములుగా ఆమర్చి వాడుకొందురు.

1. ముద్దపప్పు:- చాయపప్పునుగాని, పొట్టుపప్పునుగాని నీటితో చేర్చి గట్టిముద్ద యగునట్లు వండుదురు. ఇట్లే వేపుడుపప్పునుకూడా ముద్దపప్పుగా వండుదురు. ఈ ముద్దపప్పు కందిపప్పుకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. అందువల్లనే చిరకాలమునుండికూడా వైద్యులు



కందులకు బదులుగా పెనలను రోగులకు ఇచ్చుచుండెడివారు. అయినప్పటికిని యెంతో కష్టపడి పనిచేసుకొనే వారికి తప్ప ఈ ముద్ద పప్పు అరగదు. ఇందుకు తోడు ముద్దపప్పులో నేయిచేర్చి అన్నములో కలుపుకు తిన్నప్పుడు జీర్ణ మగుటకు మరీకష్టము.

2. పలుచనిపప్పు:- ముద్దపప్పుకన్న పలుచగా నుండుట వలనను, తక్కువ పరిమితితో తృప్తి కలుగుతుందికనుకను, సహజముగానే తేలికగా జీర్ణ మగుతుంది. వేడిరోగాలతో బాధపడు వారికిని, వేసంగి యందును, రోగి, నయమై బలముపట్టవలసిన నిర్మాణ కాలమునందును, నీ పలుచని పెనరపప్పు చాల మేలు చేయును. కండ్ల కలక, వడదెబ్బ, గ్రిహణి, అన్యగ్ధర, మూత్రోబంధము, మలబంధము, రక్తాభివృద్ధము, మొదలగు వేడివలన వచ్చే వ్యాధులన్నిటియందును నీ పలుచని పప్పు వాడవచ్చును.

3. పెనరకట్టు:- విదాహమునందును, మల మూత్రముల బంధములయందును, రోగకాల మునందును, రోగము శాంతిపొంది దేహ నిర్మాణము కావలసిన కాలమునందును, పెనర కట్టు నులభముగా వాడవచ్చును. వేసంగి కాలమునందును, వేడిరోగముచే బాధపడు వారికిని, పెనరకట్టు మేలుచేయును.

4. పెనరకట్టుతో చేసిన చారు:- జిహ్వకు హితవు పుట్టించును. వేడిరోగమునందు మేలు చేయును. దాహమును తగ్గించును. వడదెబ్బను మానువును. మలమూత్ర స్పృహలను తెంపు చేయును. అజీర్ణము చేయదు.

5. పెనర అప్పడములు:- చాయపప్త చేసిన పెనర అప్పడములయందు సహజముగా

పెనలకుండు గుణములన్నీ తగ్గిపోవును. జీర మయములో దేహరసములు ఎక్కువగా స్వీకరించును. మలబద్ధకమును పుట్టించును. ఎక్కువగా తినిన అజీర్ణము చేయును. రోగులు గానుండువారు తినుటకు పనికిరాదు. ఆరోగ్య వంతులైనప్పటికీ నెప్పుడో ఒకప్పుడు తిన వచ్చునేగాని రోజూ తినరాదు.

6. పెనరపప్పు కలిపివండినకూరలు:- పెనర పప్పు తేలికగాఉడికే పదార్థమగుటవలన కూర లతో చేర్చివండినాకూడా పెనరపప్పు ఉడుకు నప్పటికి కూరలు చివిడిపోవు. అందువలన కండ్లపప్పుతో చేర్చి వండిన కూరలకన్న పెనర పప్పుచేర్చి వండిన కూరలు చాలా త్వరగా జీర్ణమగును. అయినప్పటికీ పెనరపప్పుతో తయారుచేయు పప్పుకూరలకూడా, నమలు టకు నిమిత్తము లేనంతగా ఉడికించినపుడు అజీర్ణమును మలబద్ధకమును కలిగించును. తయారుచేసిన పప్పుకూర, నమలి తేనేగాని మింగుడు పడనంత పలుకుగా, నున్నప్పుడే చేయవలసిన మేలంతయు జరుగును. ఇట్లు తయారుచేసిన కూరలు ముద్దపప్పుకన్న తేలి కగా జీర్ణమగును.

7. పప్పుపులును:- చింతపండు, నిమ్మకాయ, పచ్చిమామిడికాయ, మొదలగు పుల్లని పదార్థములను పప్పుతోను, అన్నముతోను, చేర్చి తినినపుడల్లా జీర్ణక్రియకు అటంకము కలుగు నని యిదివరకే వ్రాసిఉన్నాము. అయినప్పటికీ మితముగా వాడినప్పుడు బలవంతులుగానుండి కష్టపడి పనిచేసుకొనేవారికి ఆరోగ్యమును, బలమును పెనగును. అన్నముతోనేగాక, పెన లను చిరుతిండులనుగా తయారుచేసి అమర్చు చున్నారు. వానిని ఈ క్రింద వివరించెదను.

1. వచ్చి పెనరకాయ:—పొలాన వైరుమీర ఉండగానే యెండని మురుగుపెరకాయు వలుచుకొని తినినపుడు అది నులభముగా జీర్ణమగును.

2. మొలకపెనలు:—పెనలునానబెట్టి, వడియ కట్టి, మొలక వచ్చినతరువాత తినిన యెడల అవి రుచియులుగా నుండును. బాలెంతలకు పాలు ఊరించును. మలమూత్రములను తొలుపు చేయును. వడను తగ్గించును. అయినప్పటికి అజీర్ణమే ప్రధానవ్యాధి నుండువారు దీనిని నైవస తినుటకు వీలులేదు. గర్భిణీగానున్న కాలమున మితముగా చిరుతిండిగా నుపయోగింపవచ్చును.

3. వడవప్పు:-వినరిన పెనరవప్పు 2½ గంటలు నానబెట్టి వాడుకొందురు. దానికి పెనరవప్పు అనిపేరు. వేడివి తగ్గించును. బలముగానుండును. అందఱును మితముగా వాడుకొనదగినది. మల మూత్రములను తొలుపుచేయును.

4. పెనరదోసె:—నానబోసిన ముడి పెనర వప్పుతోను, చాయవప్పుతోను, రుబ్బి; దోసెలుగా చేయుదురు. రోగులకు పెట్టరాదు. ఆరోగ్యవంతులు అప్పుడప్పుడు తినుటకు పనికి వచ్చును. బలకాలులుగానుండి, శక్తివృద్ధి పని చేయువారు, జీర్ణక్రియ బలముగా నున్నవారు,

వీనిని తినినప్పుడు ఆరోగ్యమును, బలమును, గలిగించును. ఇందులో పొట్టుగల ముడిపెనర వప్పుతో చేసిన దోసెలు, చాయవప్పుతో చేసిన దోసెలకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. అజీర్ణ రోగులకేగాక, యే యితర వ్యాధి కల వారైనను వీనిని తినకుండుటయే మంచిది.

5. పెనరగారెలు:—తినుటకు గట్టిగానుండును. బలకరమైనది. పనిపాటలు చేయక ఒకచోట కూర్చుండి సోమరులకును, అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారికిని, అపథ్య కరమైనది.

6. పెనరసున్ని:—వేయించిన పెనలను వినరి, పొట్టు చెరిగి, తిరిగి పిండిగా వినరి దానిలో నేయి బెల్లముగాని, నేయి. పంచదారగాని, చేర్చుకొని తిందురు. పుష్టికరమైనది. రుచ్యకరమైనది. బలకరమైనది. బలమైన జీర్ణక్రియగల వారికిని, పని పాటలు చేయువారికిని హితకరమైనది. రోగులకు పనికిరాదు.

పొట్టుతీయని పెనలయందీ క్రిందివిధముగా ఆహార సత్తువలున్నవి. వేయిలభాగములు:-  
తేమ 104, మాంసకృత్తు 240, చమురు 13, నేందియ లవణములు 36, సిప్రి 41, పిండిపదార్థములు 666.

**ప్రకృతి ధర్మ పరివర్త వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.**

**ప్రధాన చికిత్సకులు :** డాక్టరు కొలిపాక అదినారాయణకర్త.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులను వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించ బడును. రోగులు చికిత్సాలయమున నివసించుటకు వసతులు కలవు. బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రకృతి క్షరముల వ్యాధి కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద అదర్శ గ్రంథాలయము కూడ సెలకుల్పబడినది. ప్రతివారి విజ్ఞానపంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నపేక్షింపకుండా కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈసంస్థయొక్క-యుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లయ కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

# రామకృష్ణప్రకృతి ఆశ్రమవార్షికోత్సవము

తేజవరము. (పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా)

28—4—44 తేదీన శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపురం మహారాజా విక్రమదేవవర్మగారి  
అధ్యక్షతకீంద జయప్రదముగ జరిగెను.

ఈ వార్షికోత్సవమునకు పలువురు ప్రకృతి ఉద్యమ నాయకులు, అభిమానులు, ప్రకృతి చికిత్సకేవలముల బ్యారా ఆశ్రమభాగ్యమును పొందినవారు అనేకులు వయచేసి వార్షికోత్సవమును జయప్రదముగ నిర్వహించినది.

ఉదయం 9 గంటలకు రాజాగారి అధ్యక్షతను త్రివిధ పీఠలచేత బలవ్రదర్శనముచేసి చూపబడెను. శ్రీ కోడేటి వస్తాదరాజాగారు, మాంసాహారలకంపై కాకాహారలే బలముగలవారనియు, కాకాహారినకు తనతో మాంసాహారినకు నెవడైనను కుస్తీబట్టి పీడించగలిగిన ఒక జైడిగద బహుమతినిచ్చెదనని సవాలుచేసిరి. తర్వాత వారు అనేకరకముల తనీలను ప్రదర్శించి డాక్టరు వేగిరాజా కృష్ణంరాజాగారు కర్మసామును ప్రదర్శించి ఒక మూరెడుకట్ట సహాయముతో లాఘవముగ కఠోవులను ఎటుల ఎదిరించి డెబ్బు కట్టించుకొనవచ్చునో ప్రకృతియుగ కొంతమందితో చేసి చూపించిరి.

మధ్యాహ్నం 11 గంటలకు అతిథులకు ఫలాహారము లున్ను, సాత్వికములగు పక్ష్యాహరములును ఒసంగబడెను.

మధ్యాహ్నం, 1 గంటకు ప్రకృతి ధర్మప్రచారకుల సభ జరిగెను. అందు శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానమూర్తిగారు అయ్యింకి జెంకటరమణయ్యగారు, కొలిపాక అదినారాయణశర్మగారు, వేగిరాజా కృష్ణంరాజాగారున్ను ప్రకృతి ఉద్యమము వ్రాగా అభివృద్ధియై అందరికినీ ఆందు బాటులో నుండుటకుగాను చేయవలసిన భావికృషిని గురించి ఉపన్యసించిరి.

సాయంత్రం 4 గంటలకు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమదేవవర్మగారి అధ్యక్షతను సభ ప్రారంభింపబడెను.

సభాప్రారంభమున భగవద్గ్రాన్థన చేయబడెను. పిమ్మట

అధ్యక్షులగు శ్రీ రాజావారు ఈ వార్షికసభకు విచ్చేయుట చాలా సంతోషకరమనియు, వారి అమూల్యమైన ఉపన్యాసమును వినుభాగ్యము ఇచ్చికి విచ్చేసిన శ్రీ పురుషుల కల్లరకును గలలు గొప్ప అదృష్టమనియు, ఈ ఆశ్రమపు పుట్టు పూర్వోత్తరములను కలిపిండి గంగరాజాగారు చెప్పిరి.

పిమ్మట ఆశ్రమనిర్వాహకులకు వివిధప్రాంతములనుండి వచ్చిన ఉద్యమాభిమానుల సందేశములు చదివి వినిపించబడెను.

తర్వాత డాక్టరు కృష్ణంరాజాగారు ఆశ్రమ నిర్వహణము, ప్రకృతి ఉద్యమము, స్వీయచరిత్రలను వివరముగ తమ ఉపన్యాసమునందు చెప్పిరి.

పిమ్మట డాక్టరు వేగిరాజా కృష్ణంరాజాగారిచే కుదుర్చబడిన రోగులు అనేకులు తమ రోగనివారణ వృత్తాంతములను వివరముగ ఒక్కొక్కచే చెప్పిరి.

తరువాత శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమదేవవర్మగారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును గంభీరముగ నిచ్చిరి.

చివరకు చెన్నుభొట్ల భానమూర్తిగారు ఆశ్రీరేని గురించి చెప్పి, వారు ఈ సభాధ్యక్షత వహించి వార్షికోత్సవమును జయప్రదముగ నొనర్చినందులకు అనేక వందనము లర్పించిరి. ఈ వార్షికోత్సవ సందర్భమున విచ్చేసిన శ్రీ పురుషుల కల్లరకును వందనము లర్పింపబడెను.

ఈ వార్షికోత్సవము ఇంత జయప్రదముగ జరుగుటకు శ్రీ వేగిరాజా కృష్ణంరాజాగారి, ప్రకృతి ఉద్యమము నందుగల అచంచలవిశ్వాసము, అనన్యచింత కారణము అని మా సంతూర్ణ విశ్వాసము.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్.



# ప్రకృతి జీవనమే ఋషిజీవనము

తేజవరము

ఈ జిల్లాకు సేను మరియు సందర్భములో వచ్చి యున్నాను. ఈ ఆశ్రమమునకు వస్తునని ఎన్నడు ఆనుకొనలేదు. శ్రీ కృష్ణారాజుగారి మూలముగ వచ్చి యున్నాను. భారతదేశమునకు నిట్టి సేను - జేయుట జూచి చాల సంతసించినాను. ఇచ్చట ఆపూర్వ విషయములు గమనించి, ఆశ్చర్యచకితుడనైతిని. ఆయుర్వేదీయ, ఆలోపతి, హోమియోపతి మొదలైన వైద్యవైద్యములచే ఆసాధ్యములని తోసివేయబడిన శ్వేతవస్త్రము, కుష్యము, మూర్చలు, ఉన్మాదములు, శ్రీ వ్యాధులలో ఆసాధ్యములగు గర్భాశయ వ్యాధి (Cancer) Radicem చికిత్సలు కూడ చేసి, నిరాశించిన ఆశేక విధములైన ఆసాధ్యవ్యాధులను నివట సులభముగ నివారింపబడుచున్న, నివారింపబడిన రోగులను స్వయముగ (జూచి, ఆశ్చర్యపడుచున్నది. చికిత్సలే లేవని వదలి వేయబడు మనుచి, మొదలైన అంటువ్యాధులగుండి యీ విధానముచే నిరోగులైన ఆశేకమందిని జూచుటయేగాక, యీ విధాన మవలంబించక భయంకరమైన మనుచి వ్యాధిచే అంధత్వ, అంగ శైశ్యములు ప్రాప్తించిన రోగులు యీ విధానములో నిచ్చట అంధత్వాంగ శైశ్యములనుండి విముక్తులైన వారిని స్వయముగ (జూచి ఆపూర్వముని నమ్ముచున్నాను. ప్రమాది. శిశువీషణ విధానము లిచ్చట ఆపూర్వములై యున్నవి. మనుచి వ్యాధి పీడితులయందు మచ్చలుకూడ నివారింపబడుట ఆశ్చర్యమే. మనుచి, కలరాలు అమృతారణ భీమ పటాపంచలైనది. వంశానుగతములైన వ్యాధులు కూడ నివారింపబడునని రుజువైనవి. ఎన్నడో విస్తృతమై పురచిన మనఃముషి సాంప్రదాయము నేడు తిరిగి ప్రకృతమైనదా యనునట్లున్నది.

నాకు ఆయుర్వేదమునందు ప్రతేజము కలదు. అందు ఆసాధ్యములగు రోగములుకూడ తపస్సువలన సుసాధ్యములని చెప్పబడెను. నేడది సత్యముగ రుజువైనదని నిష్పక్షపాతముగ కెప్పుడున్నాను. మాంసాహారమును నివేదించుటలో కృష్ణారాజుగారితో నే నేకభావించుచున్నాను. నలుబది సంవత్సరములకు పూర్వము నేను కూడ మాంసాహారమై యుంటిని. తరువాత జీవహింస

రామకృష్ణా వ ఆశ్రమ వార్షికోత్సవ సందర్భమున శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపురం మహారాజా విక్రమ దేవ వర్మగారిచ్చిన ధ్యక్షోపనానము.

కూడదని విసర్జించినాను. నాలో నా కుటుంబముకూడ విసర్జించినది. ఆరోగ్యానందములు కావలసినవారు మత్స్యమాంసములను దూరముచేయవలెను. ఈ ఆహారము కల్పితరుచిగా నుండుటచే ఎక్కువగ తిందురు. ఇది యిహపరసౌఖ్యములకు దూరమైయున్నది. మన గోష్ఠ, దంతములు, ఆహార నిర్మాణము మాంసాహారమున కనువుగ నృప్తింపబడలేదు. దంతముల నూర్మకరణములకు చాటుననుండుటచే ఆరోగ్యప్రదములుగావు. ఫలములే మాంసాహారమని తేలుచున్నది. తుదకు ధాన్యాదులుకూడ స్వాభావికాహారములు కావని తెలియుచున్నది. పార్శ్వ ఫలవర్షములు భక్షించి, శివుని కొరకు తపస్సుచేసినట్లు తెలియుచున్నది. వాయు భక్షకులు, ఫలవర్ష భక్షకులు కూడ మన ఋషి సాంప్రదాయములో కలరుకదా! పాలుకూడ మనము త్రాగవచ్చును. సాలవలన బలారోగ్యములు హెచ్చుటయేగాక మనోనిర్మల్యముకూడ ప్రాప్తించును. కృత్రిమాహారమును వేసించిన మాలిన్యము వృద్ధియగును. మనోబలముకూడ తగ్గును. సహజాహారము చేకొనిన జీవశక్తి పెంపొంది, మనోనిర్మలత ఏర్పడి, ధీర్ఘాయుష్షులకులము కాగలము. పరిశీలనకుండగ మన ఋషులు తెలివి తక్కువ వారనుట తపస్య. ప్రకృతి జీవనమే ఋషి జీవనము.

ఇచ్చట ఆహారపరిశోధకులు వారి స్వానుభవములో ఇరుపదిసెండ్ల ప్రదేశములో నారికేళ, కదలి ఫలముల ఫలింపజేసికొని యిహపరానంద దాయక నిరాముష జీవనము శ్రీ పురుషోత్తముల అభించి, ఆహారసంపాదనలో దినమునకొక అరగంటయైనను కాలము వ్యర్థము కాకుండ విశ్రాంతిగా విద్యా విషయక, ధ్యాన, ధారణ, సమాధ్యవస్థలవరకు చక్కని సదవకాశము అజ్ఞాన లాగున రుజువుచేయుచున్నారు. ఇయ్యది మన పూర్వ ఋషి సాంప్రదాయమేకదా! ఇప్పటి సవనాగరికుల పరిశోధన లేకుండగా ప్రాచీన ఋషి మతమున గృహింపలేక భీమలపాలనచుండిరి.

అంగైతద్యము మన దేశమునకు సరిపడదు. అది జబ్బ అనుకుందచ్చక అజ్ఞానమైయును. మన దేశమునకు తగ

పథ్యమును వాహనంగుచుండురు. కానిది, నల్లమందు మొదలైన మత్తుపదార్థములే వారికి శ్రీపాదస్థిరము. ఆయుర్వేదమందు పథ్యముచేయువానికి మందవసరము లేదు. పథ్యముచేయని వానికికూడ మందవసరములేదు. అనగా పథ్యకరునికి వ్యాధిలేదు. మందకూరలేదు. అపథ్యకరునకు పథ్యము చేయనిచో మందిచ్చినను ఫలము లేదన్న భావము.

ఇచ్చటి ప్రకృతి విషయముచూడ నా కొక విషయము స్పృహకు వచ్చుచున్నది. ఒకప్పుడు “మాడుగుల” గారిమనులో నొక ఆజ్ఞాపేదరాలు పునవింది, వెంటనే మాతా శిశువులు ఏటిలో స్నానముచేసి వచ్చుట చూచితిని. ఆ దృశ్యము నేడు బాలింరాలు

చన్నీటిస్నానము విధివిహితముని నమ్మించినది. ఈ మన తైద్యము గవర్నమెంటువారు కారణాంతరములచే త్వరలో గౌరవించునట్లులేదు. తగు ప్రచారముచేసి, మనము వారిదృష్టికి తేవలెను. ఈ ప్రకృతి ఆశ్రమము దినదినాభివృద్ధిగాంచి, సర్వజనోపయోగముగ నుండు గాక యని భగవంతుని పార్థినించుచున్నాను.

ఈ మహాసభలో శ్రీ కృష్ణంరాజుగారికి “తైద్యరాజు” అను బిరుదము నిచ్చుటకు నే నెంతయు కఠూహల ముతో నున్నాను. మిరందరు ఏకగ్రీవముగా అంగీకరించుచున్నారు గాన మీ కరవున వారిని నేను ప్రుష్ఠ మా లాలంకృతులనుగా జేయుచున్నాను.

## నవీన నాగరికత స్వాభావిక జీవనము

(కేశవరం)

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయ వార్షికోత్సవ సందర్భమున -4-44 తేదీన ఆశ్రమ నిర్వాహకులు శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము.

నేడు చాల శుభదినము. మన ఆశ్రమ వార్షికోత్సవము శ్రీ కళ్యాణపూర్ణ, సాహిత్య సామ్రాట్టు, విద్యాసాగర, విశ్వదాత, శ్రీ శ్రీ శ్రీ వికాశ దేవదత్త మహారాజులంగారి అద్యక్షతన జరుగుట ముదావనము. శ్రీ వారు దయతో ఈ మందుజేసవిని శ్రమయనక, కష్టములను తెలిపించక, మన ప్రకృతి చికిత్సా శ్రమమునకు విచ్చేసి వీరత్వహాకార్యమును జయప్రదముగా జరుపుట తలన మన మెంతయు ధన్యులము.

శ్రీవరమేశ్వరని స్వప్టిలో నున్న జీవకోటియును సుఖ మునే కోరుచుండును. ఆటి సుఖము, విహికము, అము ప్టికము, కైవల్యము నని త్రివిధము. ఈ లోకమునందు ధన వనితాది విషయ భోగముల వలన గలుగు సుఖము హింస మనియు, పరలోకమునందు స్వర్గాది భోగం మల వలన కలుగు సుఖము అముప్టిక మనియు, అత్యంత శ్రమము తలన కలుగు సుఖము కైవల్యముననియు, నెల్ల రెటింగినదియే. ఆ యా జీవరాసులు తమ హెచ్చి

తలబట్టి ఈ త్రివిధములైన సుఖములను బొందుటకు యత్నించి తత్తత్కర్మానుసారముగా విహికా ముప్టి కైవల్యములను బొందు చుండును. స్వప్టియందున్న నమస్త జీవరాసులలో మానవుం డగగిగియ్యంబయియు, అముప్టిక కైవల్యములను బొందుట మానవ జన్మంబు నకే నాద్యంబయియు, మా నతేరములైన పశు పక్షి క్రిమి కీటక రథ సామానాది జీవ జాతిలనునవి అము ప్టిక కైవల్యములను బొంద నవకాళము లేదనియు ముఖ్య స్మృతి ప్రాణేశికచాసంబుల వలనను, అనుభవంబు వలనను, విశద మగుచున్నది. అనంతకోటి జన్మ సుకృత రహితంబు గాను, నీ మానవజన్మము లభించినది. కటకటా! ఇట్టి పరిత్య మానవ జీవితము నేడు అముప్టిక కైవల్యములను బొందజాలక పోగా, కుదన పశుపక్ష్యాది జీవిత ధర్మమున, ఇహమునకు గూడ దూరమై, ఘోరాది ఘోరములైన రోగాది బాధలంబుడి దరిగానక తపించు చున్నది. కటకటా! కాలమహిమచే నిట్టి కైవల్యంబు కని విని, యూహించరానివిధ ముయినది.

శ్లో! అచార నిద్రా భయమైపునాని  
సామాన్య మేతత్పునుభి ర్మరాజాం .  
జ్ఞానం నరాణా మధికం విశేష  
జ్ఞానేన హిసః పశుభి స్సమానః

అచారము, నిద్రా, భయ, మైపునాదులందు మానవులను పశుపక్ష్యములును, సమానము అనియు, మోక్షప్రద మగు అత్మ నాత్మ వివేకజ్ఞానముచే మానవజన్మయత్త మమైనదనియు, మైమాత్రాభి సార్యము. పశుపక్ష్య దుల దైవదత్తములైన తృణ జలధాన్యాదులచే తీవింపి చునిశ్చింతగా కాలము గడుపుచున్నది. మాంసాహారం లగు మృగములు కనవు దినుట గాని, కనవు మెనకెడు పశువులు మాంసము దినుటగాని యెచ్చటను గాంచఁ జాలము. నియమము తప్పక నమస్త జీవరాసులు సకా లంబున నిద్రాపోవుచు సకాలంబున మేల్కొని నిత్య కృత్యంబులు నెరవేర్చుకొను చున్నది. పంతాన నిమిత్త మునకే సంగమము చేయుచు నెట్టి ప్రసవ బాధలు లేక నత్సంతానమున గనుచున్నది. జేమాపతన పర్యంతము నెట్టి రోగబాధలను లేక నిష్కాశిగా స్వేచ్ఛా జీవము చేయుచు తమ కర్మంబులైన యిహసౌఖ్యంబులను సకా మంబుగా పొందుచున్నది. ఇత మానవుడెన్నో కృత్రి మాహార, కృత్రిమ నాగరికత వ్యాపారానంబులం బడి యిహపరంబులక దూరందై, ఆహారకార పూరితుండై రాత్రింబళ్ళు వికారాంతి లేక శోష్ణిదర పరాయణుండై అచార నిద్రాదుల నియమము దప్పి మత్స్యమాంసములు తిష్ట, పులుగు, కారము పలువిధములైన పిండిపంటలు కల్పించుకొని వానికి దానుడై సర్వ భక్షకుడై యొన లేని ఘోరవ్యాధులక అలవాటై పరితపించుచు నిహ పరంబులక దూరందై పోవుచున్నాడు: సంతానోత్పాద నమునకైన వీర్యమున నీతి నియమములు దప్పి గర్భా భ్యుత్పాదంతరము కూడ సంగమించుచు, వ్యర్థముగా పాడు చేయుచు చుర్రబుడగు చున్నాడు. కాలాకాలంబులు పాటింపక రాత్రిం బళ్ళు నిద్రించుట లేక రాత్రింబళ్ళు మేల్కొని యుండుట మొదలగునియమ భిన్న వ్యాపారములు కల్పించుకొని తనంత తాను రోగ దేవత నాహ్వానించు కొనుచున్నాడు.

అగర్భ క్రిమంతకుడగు చక్రగర్తి మొదలగు సర్వము పరి త్యజించిన సన్యాసి వరకు పట్నాస్త్రములు చదివిన మహా పండితుడు మొదలు నిరక్షరాస్య డగు పామరుని వరకు రోగభయము తప్పకున్నది. ఉత్పన్నమైన మానవ

జన్మము కృత్రి మాహార జీవంతంబున బడి ఉదరపోషణ కొరకే కాలమంతయు వ్యర్థపరచుచున్నది. అపజో రాత్రులు కృషిచేసి గంటకు 300 మైళ్ళు వేగముగా పోవు వి మా న ము ల ను ఖండఖండాలంతరములనుండి ముహూర్తమాత్రమున మాట్లాడుటకు పీఠం లేదెయో యంత్రములను, అహారాద్యుపకరణ పదార్థాలములను, అపసరమైన వోట్లను గొంపోవుటకు రైల్వేలను, సముద్ర నౌకాయానంబులను ఎన్నెన్ని తనిపెట్టినను, నదు లగు ఆనకట్టలకట్టి పృథివి నెంత సస్యకృత్కాలముగ జేయించున్నను, మానవభౌతిక జీవనము ఎట్టిరోగములు లేకుండ గడచుట మా త్ర ము దుర్బలమైపోయినది. భూమండలం బంతయు నేడట జీవనావసరమలకొరకై ఘోరాభిఘోరమైన రణరంగమున ఆమానవముగ భిన్నీపటలమగుట చూడ మా న వ క ల్పి త మైన కృత్రిమ నాగరికత పాపము పండినట్లు గన్పించు చున్నది. ఇటీవల బెంగాలులో మౌనుబాధలవలన నెన్నెన్ని అక్షల సుందర తనపులు మృత్యురములై నేల కలసి పోయినవోకదా! జేమున గలుగు ప్రజలకు అచారము చాలదన నెవముచే తుదనఁ బరు కంటోలు! అను కృత్రి మోపాయముచే మానవ సృష్టిని అప్రతుకు ప్రయ త్నములు కూడ జరుపు చున్నారన నెంత అసభ్యముగా సంఘించు చున్నారో ఊహించు కొనుడు. ఇదిఉత్తమ మానవ నాగరికతా ఉత్పత్తిమా? కృత్రి మాహారములు కల్పించు కొనుటచే అచారము కరకై తన్ను ప్రజలు మాడి, రాబోవు సంతానమును, నిరోధించ వలసి వచ్చు చున్నది. పృథ్వీ మంతటను ఉచితం కై ద్వాలయములు నిండియున్నను, లోకమంతయు ప్రతిగృహము కైద్వాలయముగా మారినను తుదకు కై ద్య సదుపాయములు చాలినట్లు లేవు. బ్రహ్మాండ మంతయు యంత్రో నహ యమున వహుత్వృత్తి చేసినను, మానవ జీవనావసరము తీరనట్లులేదు. అహారాక్రమ విక్రాంతి యొరగని కృషి యుదరపోషణకే చాలటలేదు. కాన మహాపాపభూమి వ్రము, నింద్యము, తృష్ణామాతము, రోగసమదాయ మున కాటపట్టు, రాగద్వేషముల కాలనామము, విహితామృత్యు కైవల్యసౌఖ్య విచ్ఛేదకము; నగు ఈ కృత్రిమాహారజీవనవిధానమునుండి పరలెత్తునపువ్రత మైన మానవజన్మకు కాంతిలేదు. ఇహము సాధించ లేని నరడు వరము సాధించుటెన్ని? మానవజన్మ యొక్క గమ్యస్థానము శోష్ణిదర పరాయణత్వమునకే కాదు. విజ్ఞానమున పరమున సాధించి నృస్థానమగు

అత్త సాక్షాత్కారమును జూచి కైవల్యము పొందుటయే పరమావధిగదా! మన కృత్రిమజీవన పాప ఫలముచే కిక్కిరిగర కార్యములకే కాలము చాలక యంతర్భ్రంశములపై నాధారపడియు, భౌతికజీవనమునందే కృతకృత్యములు కావాలని మనమేడ! పవిత్ర మానవజీవిత గమ్యస్థానమును సరకత్తయేడ! కానీ భర్తృహీన.

చ|| వనదళ పాతముల్ మెనవు

వారు పరాశర కాకి కాదు లా

ఘనములను నుండదేమిటలఁ

గ న్గొని మోహితచిత్తులై, మో

చ్చిన ఘృతపాయ సాస్మము భు

జించెడి వారలకు మనోజయం

లు నెగడునని వింద్యము ను

మద్రీ జలంబులఁ దేలియాడదే!

ఆని యింద్రియ నిగ్రహమునుగూర్చి నుడివియున్నాడు. అట్టి మహర్షులకే అహరియను మ్మింకను అవసరమై యుండ అల్పమేధాయుష్మైన మానవులకు, వేదాంతాలకు, సన్యాసులకు, నీతిప్రబోధకులకు అసహజాహార మగు దగ్ధభక్షణ వివర్జనము, సహజభలాహార భక్షణము ఎంత అవశ్యకమో తేరచెప్పం బలికెను.

చ|| కలవుపచేటి మంబులయి

కానల లోపల పండ్లు మార్గకులన్

గలవు పవిత్ర వాహినీల

కమ్మని కీతల వారి పూరముల్

గలవు చివుళ్ళ పాను, అది

గైకొన నేరక దీనులై గదా

ధ్యులఁగ వనిన్ పనించినరు

లాలి సహంతురు క్షిప్ర తాపముల్.

పాకృత స్వాభావిక జీవన మహాభాగ్యమును గూర్చి మహాత్ములిట్లు తెలపించుచున్నారు.

ఈ సభాస్థలిలో నున్న సభ్యులలో మాఅశ్రమ వాసులను పరికిరించిన, కుష్టు, క్షయ, ఉష్మాదము, అంధత్వము, మూకత్వము, మొదలగు వివిధ వ్యాధులచే నిదివరకు పీడింపబడు రోగిగ్రస్తులు నేడు పవిత్ర స్వాభావిక అహార జీవన తపో బలంబున ఘోరాతి ఘోరములైన వ్యాధులనుండి విముక్తులై సుఖాలను మేల్పారు. వారలను సంగుముగా తిలకింపుడు. ఈ రోగులందరు

వత్సరము లాదిగా వేసళ్ళవేల ఏడవ వ్యయముచేసేయు, వ్యాధులనుండి విముక్తి నొందక విసుగుచెంది వచ్చిన వారే.

ఇప్పుడు మన యీ అశ్రమమున చికిత్సనొందుచున్న రోగులు సామాన్యులా! అంగేయవైద్యమునందు త్తిరులై గొప్ప గొప్ప డిగ్రీలను పొందిన వైద్యసోదరులును, అయుర్యేదమునం దనమాన కైదువ్యయ సంతాదించి పట్టభద్రులైన భిషగ్నొదరులును, వేదశాస్త్ర పారంగతులైన పండితప్రకాండులును, సర్వమును సవ్య సింపి విరాగమును చెందిన పరివ్రాజక పరమగులును మీ కలైదుట మన అశ్రమములో చికిత్సనొంది సంపూర్ణారోగ్యవంతు లగుచుండుట మీరు శ్మయముగా మాయచున్నారకదా! ఇట్టి విజ్ఞాన ధనులే భౌతికారోగ్యమునకు దూర్లభ్యుండ తిక్కంగల పాపముల లెక్కచెప్పనే!

శ్లో|| “ధర్మార్థ కామమోక్షాదాం

అరోగ్యం, మూల ముత్తమమ్

రోగా స్తస్మాదహరారః

శ్రేయసో జీవితస్యన్.”

ఆని అయుర్యేదాచార్యుల వక్కాజించుచున్నారనుచున్నది పురుషార్థములకు అరోగ్యము అత్యవశ్యకమనట నిక్కము.

మిథ్యావేదాంతాల మాటలు, మిథ్యావైద్యుల మాటలు, మిథ్యామతకర్తల మాటలున్న మానవసంఖ్యము మోసపోవుచున్నది. ‘అన్నమేతేనేమిరా! మతే సున్నమేతేనేమిరా! అత్యంతర్ల బరయవలెఁగాని’ ఆని అర్థరహితముగా అహారములమీర్గు యిష్టము వచ్చినట్లు సంచారముచేయు శుష్క-వేదాంతుల వలనను, అహార వివారంబుల దుష్ప్రయోగు ఖండింపక బౌద్ధసేవలం చేయు వైద్యవిధానంబువలనను లోకమొత్త అహోగతి పాలగుచున్నవో చెప్పతరమా!

అరోగ్యవంతుడన నెట్టివాడో పరికింపుడు.

శ్లో|| నిత్యం హితాహర విహర నేనీ

సమోత్కృతాః వివరే వ్యసక్తః

దాతా సుమ సృత్తిపరః త్మమాహనే

అప్రవసేవ్యో భవతిత్వరోగః

ఈ నూత్ని యొరతనత్వమేగధా! తొట్టిన్ననము చేయుట, మార్యకీరణ చికిత్సపొందుట, యోగాసన



మన సామాన్యమా! స్వాగృతజీవనము వ్యయపరిమితిని సామాన్యమున అందుబాటుకాదని చెప్పు అవివేకమున కే మనవలెయిందును? చుట్టూ, దీడి, సిగరెట్టు వగైరా కాలపుటకు పండించు పరిశ్రమ 'స్వాగృతజీవిత కళ' కనుగా జీవనమునకు సరిపోవునను అభ్యర్థమేమున్నది?

అపకృష్టమరి దుర్బలుడని కాని, కష్టపడి, పనిచేయ జాల డనిగాని, పుంస్త్రుతూనుడనిగాని చెప్పు వాదము కేవలము నిరాధారము నజ్ఞానమూలకమునై యున్నది. అపకృష్టమరి దుర్బలుడు కాడని ప్రత్యేకముగా నిరూపించుటకై నేటి యువయువకుల కీర్తిమహారాజు వారి యెదుట వ్యాయామ బల పరిదర్శనము చేసియుంటిని. కాని నాబలాధిక్యతను చూపి మెప్పించ నలెనని కాదు. మాంసాహారము కంటే ప్రాకృతాహారములో శతాధిక గణములు బలము కలదని నేను మీకు నిరూపించి చూపించుచున్నాను. నేను గృహస్థుడనే కాన అన్నియు పరిత్యజించిన సన్యాసిని కాదు. అందరికీ గౌరవ్య ధర్మమున సంపరించుచు గుఠానము పెడిసి సంసారము చేయుచున్నాను.

### డా. వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారి జీవితము

మాస్యసమయ గుంటూరుజిల్లా, బాపట్లతాలూకా, మట్టిపూడియన గ్రామము. త్రిత్రియులను, మాకట్యుంబము భౌతికముగా కొంతపేరు పుట్టినట్లుగడించి విశ్వరూపుతో దులతూగినదియే. త్రిత్రియులమంటచే మాంసాహారము మాజాతిలోకలదు. కాని అదృష్టవశమున మాకుంటుబయనందు కొందరు మాంసాహారులు, కొందఱు కాకాహారులును ఉండిరి. మాజనని సాత్వికాహారి. ఆమె అహింసావాదిని. ఆకారణముచే నదృష్టవశమున మహాభాగ్యుంబగు అహింసాభక్తము నగుసాతాత్మిక సల. నడిసి. మఱియు నీతి ధర్మ ప్రబోధకములగు నుపాఖ్యానములయందు పనితనమునందెయు నా సక్తి ముందుగా నుండెడిది. విద్యాభ్యాసమునకు పాకకాలకు వెళ్ళినప్పుడు కలను మధ్యలో పురాణకాలక్షేపముల జేయుచోట అగి విసడినాడను.

ఒకనాటి పురాణకాలక్షేపమున భీష్ముడు ధర్మరాజు నకు అహింసావిధానమును గూర్చి యీ విధముగా చెప్పుగా వింటిని.

శ. దానము, ధర్మము, కష్ట, మి  
బాధిస్తే యవంగం కల్ల సత్కృతియై లెల్ల

మానవవాద! అహింసా

మానాకృతులండుగు శ్రుతుల నూనినపెద్దల్.

క. శతవర్ష దుష్కరతకు

కృత్రి సంజాదుల దివమి నగు నుకృత మివలెండుక

మతిరలంబ నొక్క రూపని

శ్రుతిజేతలు చెప్పుదురు కురుక్షేత్రవాదా!

పై పన్యాసము బీజమైనాడే నాతేతయెడలూ గాఢముగా నాటుకొని శ్రేష్ఠపాతీ యూదలు దిగి విస్తరించినది. కర్మకర్మముగా నీ విషయమున పుచారము చేయ సంకల్ప ముండురించినది నా సహాధ్యాయులలో నే నమ్మిన యీ అహింసాభక్తమున శ్రోభము చేయవలయున్నది. ముందుగూర్చి సంఘములోని పెద్దలతోగూడ వాగ్వివాదములకు దొరకొంటిని. మాంసాహారము బలకరమరియు, నవి త్రిత్రియులకు విహిత ధర్మచనియు, కువాదములు పెక్కుబయలు దేతినవి. వాని నెదుర్కొనుటకు స్పృకులను, పురాణేతి హాసములను పెక్కు చదివి గ్రహించి వానిని పూర్వపక్షముల జేయుట నాకు నాడు నిత్యకృత్యమైనది.

మాంసాహారము త్రిత్రియాదలకు విహితము కాదని నిరూపించినను, అకరము కాదని నిరూపించుటకై పరిత్యక్తముగా ఋజువుచేయుటకు బాల్గిముండే వ్యాయామసాధనకు గడగితిని. కత్తలీతముగా పెక్కు తాల్గింట్లా నాలు స్థాపించి కాకాహారముతో బలవంతులను తయారుచేసి చూపించుటయే గాక వ్యాయామ మందు కూడ కొంతపేరు పుట్టినట్లు గడించితిని. పులులతో బాహాబాహిని పోరాడి జయింపవలెనని సంకల్పము కూడ నా డుదయించినది. అందును గూర్చి కొంత ప్రయత్నముచేసి వెంటకు వెళ్ళితిమి గాని అది సందర్భము కాలేదు.

కర్మముగా కాలవంశయు వ్యాయామక్రీడలందు అప్రయోజకముగా గడవిపోవుచుండుటకు వగచితిని. భీష్ముడు ధర్మరాజునకు తహవిశేషంబును తన్మాహాత్మ్యంబును గూర్చి చెప్పిన భారతపుట్టును, చదివితిని. జెంటునే యిది నామనమున పాకుకొని పోయినన్నా చరణలో దింపుటకు పోవుకొన్నామిని. వెంటనే ఉపవాసఫలాహారాది నియమంబులతో నా వ్యాయామ కాలను అక్రమముగా మార్చివెచ్చితిని.

ఆ సంవత్సరమున మా ప్రాంతములకు రాజయోగిరెవలె రాక, వారి సాంగత్యము, అయ్యుర్యద గ్రంథపరిచయము

తదుపరి పృథ్వీ చిక్కినాళ్ళను స్థాపనను కర్మకర్మముగా జరిగినది.

కొంత కాలమునకు శ్రీ పృథ్వీ శర్మగారి పరిచయము కలిగినది. ఇరువురము కలసి పృథ్వీ ధర్మ పంచారమునకై గామముల వెంట దిరిగి ప్రబోధ మొనర్చితిమి. అతిరుణముననే శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారి పరిచయము కలిగినది. స్వగామములలోనే ఆశ్రమము కొన్ని సంవత్సరములు దీక్షగా జరిగినది. కాని ఆశ్రమ పృథ్వీ గరిష్ఠోదయికాదు.

అట్టియొడ మిత్రుడు. పున్నయ్యగారి పోర్తానామచే వంగోల తాలూకా వచ్చువరంలోను, అనంతరము బాపట్లలోను, తదుపరి శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణారాజు రెడ్డెర్లు దీక్షాభిక్షకై తిరుగుచున్నప్పుడు అతని వాత్సల్యములతో భీమవరంలోను, ఆశ్రమములను స్థాపించితిని. భీమవరము ఆశ్రమములో ఎప్పుడూను, మారువంటికి తక్కువ కాకుండు రోగులు చికిత్స పొందుచు వచ్చిరి. లోగడ, మరీపూడి, బాపట్ల, నకరికల్లు, పినకడిమి, వగైరా నా ఆశ్రమములలో చికిత్సలు పొందు రోగులవద్ద ధనమేయము స్వీకరింపక వారికి ఉచితపరిచర్య సేవకనుగుణముగా, నేనే భరించుచు అదరించెదవాడను. వీర రోగులకు పాలు, పండ్లు వగైరా ఆహారముకాడ ఉచితముగా సాగుచుండెదవాడను. ఇందులకగు ధనమును ఋణముచేసి వెచ్చించెడి వాడను. ఆకారణముచే ఆస్తిమించిన ఋణము లేర్పడి పీడితపడినది. కాని యీ యుద్ధమునందు పృథ్వీగారి గౌరవాభిమానము, గొప్పవిశ్వాసము ఏర్పడినవి.

భీమవరం ఆశ్రమములో మాత్రము భారమంతయు శ్రీ కైకర్లు రామకృష్ణారాజుగారికి వరించెదవారు. వారే రోగులవద్ద ధనము వసూలు చేయువారు. సోదరులు స్థానం పార్థసారథిగారు వాట విష్ణు వసవోయ పడుచు రోగులకు చికిత్స సకరియముగా చేయుచుండెదవారు. శ్రీ డాక్టరు అచంట లక్ష్మీవతిగారు, డాక్టరు భీమస్వామిగారు, మాజీమంత్రి డాక్టరు మల్లారాయణగారు, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు, అయ్యంగి వెంకటరమణయ్యగారు, జ్ఞానాంబగారు, శ్రీ శర్మగారు, మరహరిరావుగారు, నుండరగోపాలరావుగారు, మొదలగు పృథ్వీగారు. ఆశ్రమ వార్షికోత్సవములలో పాల్గొని పోర్తానామచియుండిరి.

శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు నాకు సర్వవిధముల సహాయకులుగా నుండి నాకు అమితోత్సాహము కల్పించుటయేగాక నా పృథ్వీస్థితికి కొంతవరకువారు కారకులని తెల్పుచున్నాను.

శ్రీ రామకృష్ణారాజుగారు ఆశ్రమమునకు శాశ్వతములైన బిలింగులను కొనుటకై మిక్కిలి పట్టుదలతో ప్రయత్నములు సల్పిరి. ఉద్యమమును పృథ్వీలో విరివిగా వ్యాప్తి చేయుటకు పంచారమునకు కారు కొనవలెనని సంకల్పించి వఱువార దుదయును కాకుండగనే కాల కృత్యములు నిర్వహించుకొని రావలసినదిగా నెన్నుచున్నారనిచిరి. నేను వఱువా దుదయును బయలుదేరిని ఏమిచెప్పదును ఆ మహాపురుషుని జీవితము? ఆ రాత్రి ఘాతముచే ఆపహరింపబడినట్లు చెని ఖిన్నుడనైతిని. భగవానుని లీల లచింత్యములు కదా! అయినా నము రెడ్డెర్లు ఆశ్రమము నిర్వహించితిని. నాలో నిరుత్సాహ ముదయించినది. ఇంకాకొన్ని కారణాంతరములచే నా కనాకోగ్య మంతరించినది. విశ్రాంతికై శ్రీ కలిండి గంగరాజుగారి పోర్తానామచి వారింట నుండిపోయితిని ఆకారణమున కర్మముగా భీమవరము, ఆశ్రమము సన్వసించినది. తదుపరి శ్రీ గంగరాజుగారి పోర్తానామచి నీ ఆశ్రమం స్థాపించియుంటిమి. ఘోరమైన ఈ యుద్ధము సందర్భములో స్వగామం విడిచి పండ్లెండవత్సరములు గడచినవి. ఈ కాలములో మరీపూడి, వొచ్చువరం, బాపట్ల, భీమవరము నకరికల్లు, పినకడిమి, కేకవరము, ఆశ్రమాలు స్థాపించి ఆశేషజనాన్ని ఆరోగ్యవంతులై చేయుటయేగాక ఆ నేక మరది మిత్రులను ఈ విధానము నందు తీర్చులను చేసి వారి సేవలను ఆశేషజనానికి అందజేసింది. ఆ నేక కుటుంబాలలో మందులు రోగాలు మరచే లాగచేసింది. యితరములకు ఈ ఉద్ధమసందర్భములో నిరుపదితేల మాత్రము ఖర్చు అయినది. ఇంతవరకు స్థిరమైన కట్టడములు బాహ్యముగా కట్టలేదు గాని సూక్ష్మంగా మనస్థైర్యముతో ఆశ్రమపరివారము వ్యాపకముచేసిన పునాదులు వేసి గట్టి భవనాలు నిర్మించి పరిచయముచేయుచున్నాను. నేను, నాగృహీతయు, నానుతుడనూ అందరమును ఫలాహారలమే. ఇక ముందు నానంతియులకూడ. నీ పవిత్రపాత్రకృత ఋషిజీవనము చేయుచు వీరికి ఉద్ధమమునందే నిమగ్నులై యీ పవిత్ర అదర్శమంతవ్యాప్తి చేయులాగు భగవానుడను గృహించు గాక. పూర్వమెన్నడో విశ్రుతమై ఖండిన

పనితీరి ఆశ్రమ తపోజీవనములు పునరుద్ధరింపబడు గాక. ఇకముందు ఏతదుద్యమాభివృద్ధికై రాక పోకల సౌకర్యము, వడితీరము గల ప్రదేశమునందు సుందర ఫలారామును నిర్మించి అందే రోగులకు పాక్షిక జీవనాభ్యాసములకు, గృహస్థాశ్రమము విడిచి వాన ప్రస్థులు కాగోరు వారలకు అనుకూలమగు లాగు భవన నిర్మాణములు చేయు తలంపుగలదు. ఏతత్కార్యం కొనసాగించుటకు లోకహితాకాంక్షులగు మిత్రుల యొక్కయు, సర్వశక్తి సమన్వితుడగు పరాత్పరుని యొక్కయు, సహాయము మాకు పూర్వముగా లభించు ననియు, నికరము నా స్వస్థలమందు గల ఆస్తి విక్రయంకల రాగల సుమారు పదివేల గూప్యములతో నీ కార్యక్రమము ప్రారంభించి సాగింప తలంపుతో నుంటిని. ఇందు నితయునులో మిత్రులతోటబుటు, భగవదనుగ్రహముచేతను సాధ్యమైనంత త్వరలో కృషి చేయ తలంపుగలదు. ప్రతిమానవుని హృదంతరాళ మందును.

చ. వారి పరకాబ్ధయుగమున  
అంచితభ క్తియు.....

మనంబులో జరా

మరణభయంబుమాని మని

మాన్య విచిత్రవన ప్రదేశమున

పరమవీర క్రియుం గలుగ

భాగ్యమహోన్నతి వేర యున్నదే!

ఈ భావోదయం కలుగు గాక. ఫలారాములతోను, నిరాడంబర జీవనలగు ఋషిపుంగవులతోను విలసిల్లి జ్ఞానభావోదయ ముండునని యాశ్రయించి ఆమరధామ మగు గాక.

గ్లో! న తక్కి సూర్యభాతి, న చంద్రతారకమ్

నేనూ విద్యుతో భాని కుతోడయ మగ్ని

తమేవ భ్రాంత మనుభాతి సర్వం

భాసా, సర్వ మిదం విభాతి.

అనగా సూర్యు, చంద్రు, నక్షత్రు, అగ్ని, విద్యుదాదులు కూడ నెచ్చోట ప్రకాశింప జాలవో, యే పరబ్రహ్మ సాన్నిధ్యమాత్రంబుచే సర్వమును ప్రకాశించుచున్నదో, అట్టి స్వయంత్యోతి స్వయాన పరబ్రహ్మసాక్షాత్కార ప్రాప్తి మనకు చేహుగ లాగు పరాత్పరు డనుగ్రహించు గాక. మన గమ్యస్థాన మిది యని మరువకుండుము గాక.

లోకా స్వమస్తా స్సుఖినో భవంతు

## శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజనీరింగ్లో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కష్టు, పొల్లి, ఉబ్బునము, కీడు, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము ముదయు ముఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సుఖమిందు సముద్దమ అగు ధార్మిక మానసికము అగు రుగ్మతలు సువారింపబడును. మరియు స్థూల దేహముల నన్ననివారగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవీకారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయుటకును, బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోసవారు 0-6-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

## ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒక పేజీలైండుగ అందుముగ తయారుచేయబడి, శైవవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు”నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువవగిన గ్రంథము.

ధర రు 2-8-0.



## 12 వ ప్రకృతి శిబిరము బెజవాడ

ప్రకృతిమాత ఆదేశము ప్రకారము మేనెల 1 వ తేదీనుండి 15 తేదీవరకు జయప్రదముగ జరిగినది.

ఈ సంవత్సరపు ప్రకృతి శిబిరము బెజవాడ లోనే జరుప నిశ్చయింపబడెను. మేనెలలో బెడవాడలో ఎండలు ఎక్కువగా నుండునని యును వాసిని భరించుట కష్టమనియు అందు వలన శిబిరమును ఏప్రిల్ 1 తువ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుపవలసినదనియు కొంత మంది వద్దనుండి నలహాలురాగా అటులనే జరిపెదమని కార్యనిర్వాహకులు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటించిరి. కాని ప్రకృతిమాత ఆదేశము వేరువిధముగ నుండెను. నియమబద్ధమైన మార్గమునుండి తొలగి నడచుట ప్రమాతకు ఇష్టములేదు. ప్రతి సంవత్సరమును బెజవాడలో మేనెలలో జరుగు శిబిరమును ఈ సంవత్సరము ప్రకటించిన ప్రకారము ఏప్రిల్ లో జరుపుటకు ఆమె అంగీకరించలేదు. నా కౌగిలిలోనున్న మీకు ఎండ బాధించదు అని అభయమిచ్చెను. అందువలన మేనెల 1 తువ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు అమ్మకాజ్ఞ ప్రకారము శిబిరమును జరుపుటకు ప్రకృతి ధర్మపరిపత్ వారు పూనుకొని జయ ప్రదముగ సాగించిరి. ఈ శిబిరమునకు సర్వ విధముల అండదండై ప్రకృతిమాత పోషించినది. తరువాత పరస్పర సహకారము, ఋషి జీవనాభిలాషగల శిబిరవాసులు సహాయపడిరి. ఈ శిబిరములయొక్క ముఖ్యమైన ఆదర్శములు: ప్రతిజీవియును కోరదగినవి “అనాయాసేన మరణమ్ వినా దైన్యేన జీవనమ్” దీనిని సాధించుట వల్లనే ప్రతిజీవియు నిజముగా ముఖించగలడు. మానవుడు రోగియై పరామేషతో ఇతరుల నలహాను, సహాయమును,

ఉపచారమును పొంది ఇతరులకు శ్రమకల్పించి జీవించుట చాల నికృష్టమైన మార్గము. ఉత్తమ జీవి స్వశక్తిమీదను; ప్రకృతిమాత ఆజ్ఞ మీదను; ఆధారపడి ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనను నిర్విచారముగ సౌఖ్యమైన జీవితమును గడిపి తరించగలడు. అట్టి వానికి పేదనలేని స్వచ్ఛందమరణము కలుగును. మృతువండి రాలినట్లు అనాయాస మరణము లభించును. మానవుడు జీవించియున్నంత కాలమున్ను చతుర్విధ పునుమాధములను సాధించుటకు ఇట్టి స్వాతంత్ర్యజీవితము మార్గమును చూపును.

కీత, వాత, ఆతపములయొక్క తీక్షణతలనోర్చి అచంచల కశ్యప విశ్వానంతలో అనన్యచింతతో ధర్మజీవనమును గడిపిన మహాపురుషుడ బెజవాడ లో నడుచునట్లు ప్రోత్సహించునదే ఈ శిబిర జీవనము.

ఇచ్చటి అధశ్శయనము, బ్రహ్మచర్యము, ఫలాహారసాధన, మడివస్త్రములను ధరించుట, నదీ స్నానము, యోగసాధన, వత్సాంగత్యము, లోలతచంచలతలేని మానసికస్థితి, ఆశ, ఆందోళన, అనూయలేని జీవనము, ఇవన్నియు మానవునిలోని పశుత్వమును పారద్రోలి దేవత్వమును సర్వతో ముఖముగ ప్రతిబింబింపజేయును.

ఇట్టి జీవితమును గడపుటకే ఈ శిబిరములు ఏర్పాటు చేయబడినవి. ఇందు పాల్గొను భాగ్యము అనేకులకు లభింపక పోవచ్చును. లభించినవారు ధన్యులు.

## శి బి ర కా ర్య క్రి మ ము

15-44 తేదీ ఉదయము 7 గంటలకు డాక్టరు కాలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారి ప్రార్థన గీతములతో 12 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము కృష్ణలంకలోని వల్లూరివారి తోటలో ప్రారంభమైనది. జింజల సుప్రహృద్య కవిగారు ప్రకృతి శిబిరముల ఆదర్శమును, ప్రకృతివైద్య మాహాత్మ్యమునుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. శిబిరమునందు నూతనముగా వచ్చిన శిబిరవాసులు ఒకరికి ఒకరు తమ ఆదర్శముల తెలియపరచుకొని తాము ఋషి జీవనమును జరుప శిక్షణపొందవచ్చిన స్వచ్ఛంద వైనికులుగా నిశ్చయపరచుకొనిరి.

10 గంటలకు శిబిరవాసు లందరును ఫలహారముల తీసికొనిరి ఆ నాడు మామిడిచెట్ల నీడన పగలంతయు సుఖముగ గడిపి రాత్రి అధశ్శయనమున నిద్రించిన శిబిరవాసు లందరును 2 వ తేదీన పెండలకడనేలేచి ప్రార్థన గీతముల పాడిరి. తరువాత కాలకృత్యముల తీర్చికొని కృష్ణానదీ వాటనోదకములలో స్నానమాచరించి శిబిరస్థలమునకు చేరిరి. 8 గంటలకు శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు 'జగవంతుడు - ప్రకృతి' అను విషయమునుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ప్రకృతివైద్యత తత్వమునుగూర్చి యుపన్యసించిరి. 11 గంటలకు ఫలహారములు జరిగినవి.

తదుపరి యిష్టాగోష్ఠి జరిగినది, శిబిరవాసులు విశ్రాంతి తీసికొనిరి.

సాయంకాలము జరిగిన సభలో శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు మానవశరీరములోని

ఉపన్యసించిరి. తరువాత నిష్టాగోష్ఠి జరిగినది. సాయంత్రం 6 గంటలకు కృష్ణానదిలో స్నాన మాచరించి శిబిరస్థలమునకు తిరిగివచ్చి ఫలహారముల నేవించిరి. డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీవతిగారు అతిథులుగా వచ్చిరి. రాత్రి 9 గంటలకు కరుమాలములందు శిబిరవాసు లందరును అథశ్శయనమున సుఖనిద్రచేరిరి.

3-5-44 తేదీన తెల్లవారుఝామునే లేచి కాలకృత్యములు తీర్చికొని, స్నానమాచరించి శిబిరమునకు వచ్చిరి. తరువాత కాశీభట్ల జగన్నాథముగారు శిబిరవాసులచేత సూర్యనమస్కారములు చేయించిరి. తరువాత దూది బండ్ల వెంకయ్యగారు భగవంతుని మహిమను గూర్చి ఉపన్యసించిరి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు జీర్ణ క్రియనుగూర్చి ఉప

న్యసించిరి. సాయంత్రము 4 గంటలకు ప్రకృతి వైద్య తత్వమునుగూర్చి మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ఉపన్యసించిరి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు ఆరోగ్యనూత్రిముల గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

4-5-44 తేదీ ఉదయము స్నానమాచరించిన తదుపరి శ్రీ శర్మగారు సూర్యనమస్కారములు విద్యార్థులచే చేయించిరి. తదుపరి మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు కనీసక నిదానమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

సాయంకాలము 5 గంటలకు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు మానసికచికిత్స, శాస్త్రమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

6-5-44 తేదీ ఉదయము, సాయంకాలము శర్మగారు స్నానం పార్థసారథిగారు స్వాభావిక జీవన విధానములపూర్వ ఉపన్యసించిరి.

6-5-44 తేదీ ఉదయము, సాయంకాలము విశ్రాంతి, శిబిరవాసుల ఇష్టాగోష్ఠి, జరిగినది.

7-5-44 తేదీన ఉదయము, సాయంకాలము శర్మగారు, ఆహార శాస్త్రమునుగూర్చి ఉపన్యసించిరి.

8, 9, 10, 11 తేదీలలో ఉదయము, సాయంకాలము శ్రీ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు శరీర శాస్త్రమునుగూర్చి ఉపన్యసించిరి.

12-5-44 ఉదయము శ్రీ శర్మగారు సూర్య సమస్కారములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి. సాయంకాలము శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులు గారు మానసిక చికిత్సా శాస్త్రమును ఉపన్యసించిరి.

13-5-44 తేదీన శిబిరవాసులు ఆరోగ్యసదనమునకు వెళ్ళి, ఆ యా రోగులను పరీక్షించి శ్రీ నాగేశ్వరరావుగారి ఆతిథ్యమును స్వీకరించిరి. అచ్చట సాయంకాలము 5 గంటలకు జరిగిన సభలో, శిబిరవాసులు ఆందరును ఉపన్యసించిరి. బందరునుండి శ్రీ మాపులేటి సత్యనారాయణ రాజుగారు వారి సతీమణితో విచ్చేసి శిబిరమువారి ఆతిథ్యమును స్వీకరించిరి.

14-5-44 తేదీ ఉదయమున స్నానానంతరము శ్రీజగన్నాథముగారు శిబిరవాసులకు సూర్య సమస్కారముల గూర్చి ఉపన్యసించిరి. తరువాత శ్రీ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు రోగ మేల కలుగుతుంది అను విషయమును గూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. సుఖ పంసారమును గూర్చి చక్కగా నచ్చ చెప్పిరి. సాయంకాలము 5 గంటలకు జరిగిన సభలో మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావుగారు ప్రకృతి వైద్యములో తమకు కలిగిన

అనుభవములనుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి.

ఆనాటి సభకు విచ్చేసిన ప్రేక్షకులు కొందరు వాదోపవాదములను బయలుదేర్చిరి. అందొకరు ప్రకృతి వైద్యము పాశ్చాత్య దేశీయుల అనుకరణముగ నున్నదనియు, మన ఆర్ష సంప్రదాయమును, ఆయుర్వేదమును ఎందుకు అనుసరించగూడదనియు, ప్రశ్నించిరి. అందులకు సమాధానముగ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావుగారు, శర్మగారు విపులమైన ఉపన్యాసములనిచ్చిరి.

ఆ ఉపన్యాసముల సారాంశ మిది:—

ప్రకృతి వైద్యము ప్రాచ్యమనీ, పాశ్చాత్యమనీ, రెండు రకములు లేనే లేదు. ప్రకృతి ధర్మము, సత్యము సర్వతోముఖముగ ప్రకటితమగుచునే యుండును. ప్రతీమానవునిలోను అంతర్భూతమై యున్న (ప్రకృతి) శక్తి అన్నివిధముల జీవితమును నడువగల శక్తి గలియున్నది. దాని ఆజ్ఞల ప్రకారము ఎవరికి వారే స్వయం సహాయముతో జీవించుటకు చికిత్సలు చేసికొనుటకు సాధ్యపడును.

బాహ్యప్రకృతిలో నున్న పంచభూతములున్న మన శరీరప్రకృతిలో లోపించిన భూతములను పూర్తి చేయుటలో సహాయపడును. ఆ పంచభూతములు అన్నిచోట్లను గలవు. ఎచట నున్నవారు కొదటి పంచభూతముల సహాయమునే పొందవచ్చును. ఇతర దేశములనుండి దిగుమతి చేయవచ్చురలేదు.

దేశ, కాల, చేమ, ప్రకృతుల సనుసరించి చేయబడునదియే ప్రకృతి చికిత్స. అది ప్రతి వారికిని స్వంతమే. నేటి ప్రపంచపరిస్థితులు.

విశ్వమానవ వికృత జ్ఞేయములను ప్రతివా రును కాపాడుటలో కృషి చేయవలెనని కోరు చున్నది. ఎవరి ధర్మములను వారు అనుసరిం చుచు, ఇతరులను సరిగా అర్థము చేసికొని వారితో పరస్పర సహకారమును పొందుటయే ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము. అదియే మానవ సోదరత్వమునకు దారి.

మన ప్రకృతివైద్యమంతయు మన ఆయుర్వేద మందు చెప్పబడియే యున్నది. అందు సాత్వి కము, శ్రేష్ఠము, దేవత్యమును పొందుటకు దారితీయునవి అగు జీవన, చికిత్సాపద్ధతులను మాత్రమే గ్రహించి, పశు, రాక్షస, హింసా చికిత్సావిధానములను వదలి పెట్టితిమి.

ప్రకృతి శిబిరములందు అనుసరింపబడుచున్న జీవనవిధానము భారతదేశ ఋషిప్రొక్తమే వదే. ఇట్టి విధానము ననుసరించితే వారు ప్రపంచఖ్యాతిని గడించియున్నారు. మనము కూడ వారి పదజాడలలో నడచుచున్న సంగ తిని తెలిసికొని అమెరికా దేశ ప్రకృతివైద్య వంశాధ్యక్షుల బెనడిక్టులన్తుగారు మన శిబి రముల గూర్చి కొనియాడి యుద్ధానంతరము మన శిబిరములకు విచ్చేసెదమని తెలిపి యున్నారు.

భారతదేశములో ఇట్టి ఆదర్శశిబిరములను నడుపుటలో ఇప్పటికిని ముందంజవేయుచున్న వారు ఆంధ్రులే. ఇట్టి ఋషిజీవనవిధానముల మీద శిబిరములు నడుపబడు చుండుట ఆంధ్రుల అదృష్టమని చెప్పవచ్చును. ఇట్టి శిబిరములు, సంవత్సరములో అనేకతరాలు అనేకచోట్ల పెట్టుటకు ఆంధ్రమహాజనులు ప్రోత్సహించెదరు గాక. శిబిరవివరములు సల

హాలు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సత్యనారాయణ పురం జైలవాడ నుండి పొందవచ్చును. 1945 సంవత్సరపు మే నెల శిబిరము కర్నూలుజిల్లా మహానంది ఆహ్వానింపబడినది.

నాటి సాయంకాలము సభలో శిబిర కార్య క్రమము ఇవట ఈ నాటితో ముగిసినదని యును రేపు జైలవాడ సత్యనారాయణపురము లోని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తునకు వెళ్లి అచ్చట ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు తరపున ఒక కేంద్రచికిత్సాలయమును స్థాపించిదానిని ప్రస్తు తము సత్యనారాయణపురములోని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారి యాజమాన్యమున నడుపుటకు సేర్పాటు చేయుటకు మనమందర మును వెళ్ళవలసియున్నదనియు శిబిరాధి పతులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు చెప్పిరి. 15-5-44 తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిర మును ముగించి అందరను ప్రకృతి ధర్మ పరి షత్తునకు వెళ్లి అచటి పరిషత్తు వారి చికిత్సా లయపు మామిడితోటలో విడిచిదేసిరి.

ఉదయం 10 గంటల పరకున్న ఇష్టాగోష్ఠి జరిగెను.

ఉదయం 11 గంటలకు ఫలాహారము లానంగ బడెను.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ తరపున ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయమును జైలవాడలో ప్రారంభింప సంకల్పము చేసి ప్రస్తుతము దానిని ఇవటనే నడుపుటకును అందు శర్మ గారును, స్థానం పార్థసారథిగారున్న వైద్యు లుగ నుండి పనిచేయుటకున్న యేర్పాటు చేయబడెను.

నాకిదివరకు శిబిర వానమున్న అనుభవము లేని కారణమున పదిహేనురోజులు అన్న మెరుగకుండా బ్రతుకుట యెలాగా అని మిక్కిలి భయపడుచు అచ్చటికి చేరితిని. చేరుట తోడనే నా ప్రకృతి యంతయుమారి, అక్కడ చేరిన వారందరు పూర్వమును బోలిన వారాటచే తత్సంగత్య విశేషంబున తరుముల నివాసము తరుగని యానందము నిచ్చినది. అగ్నితో అక్కర లేని ఫలకాకా హరము వరమాన్న భోజనమును మించినది. పాత్ర స్నాయముల నడిస్నానమును కేయము రాత్రియు పవలును మానసిక దైహికారోగ్యముల శక్కరవడు విషయములనే చర్చించుకొనుచు, శిబిరవాసు లెల్లరు పరస్పర ప్రేమములతో మెలగుట బ్రహ్మానంద మైనది. అది యొక ఋషికులముగానున్నది. (లేక వల్లగా నున్నది) ఆకూటము (వల్లలో చేరి ప్రవంచమునే మరచితిని. నేనొక స్వర్ణములో నున్నట్లెంచితిని. అదివరకు నాకున్న మానసిక దార్పణ్యమంతయు, నశించిపోయెను. రోగినని వెల్లిన నేను ఈ సాంగత్య మాత్రముతో నీకోగినైతిని. రెండేళ్ళనుండి కలిగిన

కాళ్ళ నొప్పులతో శిబిరమునకు పోలేక రిక్తాబంధితో వెల్లిన నేను; తిరిగి వచ్చునాడు కాలినడకతో నా గృహమునకు రాగల్గితిని. చెలిమికాండ్రవలె తోచిన చెట్లను విడిచి వచ్చుటకు మిక్కిలి భేదపడితిని. పరిశుద్ధమైన ఆ గాలి, నీరు, తల్లివలె లాలించిన ఆ భూమి, కృత్రిమభోగములనిచ్చుమనస్వగృహములలో నేనాటికి లభింపవు. ఈ యానందమంతయు ప్రకృతి వైద్యమని పేరొందిన యీ సంస్థ చేతనే లభించినదని సంకేపించుచుంటిని. నేటి నుండి యిదివరకు మందులతో విసుగొందిన నేను మందులను విడిచి ప్రకృతినే ఆశ్రయించి ఆనందించెదనుగాక. ప్రకృతివైద్య మన ఇదియొక పాపహరకమైన ఋషిజీవనమును నేర్పు పాఠశాలయని వక్కాణింతును.

ఇట్లు యీ ప్రకృతి పరివత్తు ప్రతి సంవత్సరమును లేక సంవత్సరమునకు రెండు మూడు పర్యాయములును, వీరిచే శిబిరవాసమును నడిపించుచు, మావంటి వారి కాశోయమిచ్చి సాత్వికులగుగా తయారు చేయించుచుండుటకు పరమేశ్వరుని ప్రార్థించెదను.

ప్రకృతిజీవన, చికిత్సగ్రంథ నిక్షేపమును ప్రోవుచేసి అమూల్యమైన ఆయురారోగ్యభాగ్యముల నభివృద్ధిచేసికొనుడు.

నేటి ప్రవంచ నాగరికజాతులవా రందరును తమ విజ్ఞానప్రదాత లగు గ్రంథములను కాపాడుకొన అనేకవిధముల కష్టనష్టములతోర్చి కృషిచేయుచున్నారు. మీరు మాత్రము అట్టి కృషిచేసి ఎందుకు అభివృద్ధికాగోరురు? మీకు కావలసిన అంగ్ల ఆంధ్రప్రకృతి వైద్యగ్రంథముల కొరకు వెంటనే మాకు తెలియపరచుడు.

మా కేటలాగుకు వాయియుడు.

మే నేజరు, ప్రకృతి - బెజవాడ.

# మన పౌరాణ ఋషిశ్వరులవలె తపోవనంలో ఆనందం పొందినాను

12 వ ప్రకృతి శిబిరంతో కడ 5 రోజుల అనుభవం.

డాక్టరు యం. వి. శర్మ, యల్. వి. యం. ఒంగోలు.

5, 6 సంవత్సరముల నుండి ప్రకృతి ధర్మ పరిపత్ వారు ఏటేటా యేర్పాటు చేస్తుండే ప్రకృతి శిక్షాశిబిరవాసం చేసిరావాలని నా మనస్సులో కొట్టుకలడుతూనే ఉండినాను. కాని ఎందుకు నా కది పలనువడింది గాజో నాకు ముందు సరిగా అర్థంకాలేదు. కొంత పూర్వజన్మ సుకృతం వుండాలి. కర్మ పరిపక్వం గావాలి. దానికి తోడు అట్టి తలంపుతో తహ తహ లాడిపోవాలి. చివరకు భగవదనుగ్రహం కలగాలి. అప్పుడే యే సద్విషయమయినా మానవులకు చేకూరేది.

శంకరాచార్యులవంటి సద్గురువు ఆత్మవిద్యలో చెప్పిన విషయం నాకీనందర్శనమున చెవిని ఘంటగొట్టినట్లు ప్రతిధ్వనించు చున్నది. అక్షోహిణ్యక్షోహిణి జీవరాసుల్లాగాని యొకా నొక దానికి సరజన్న పాగి పించదని, వారిలో కోటనుకోట్ల కేయకరిగోగాని ఆత్మవిచారం (సత్యాన్వేషణం లేక భగవత్కాంక్ష గలుగ దని, మరల ఏరిలో వండ్లలాదిలో నొకరికిగాని తీవ్రకాంక్ష నిశ్చలమైన ప్రయత్నము చేయ గా నేపిక్కరిగోగాని ఆ మహామాయ విశ్వ జనని కటాక్షం కూడలేగాని బ్రహ్మజ్ఞానం కలగదని చెప్పుటవాడుక. జ్ఞానులగు మన పెద్ద లకు హెచ్చుతగ్గులలో భేదమున్న దేగాని ప్రకృతి శిబిరవాసంగూడా అల్లాంటిదనే నా తలంపు.

వేసకువేల జనంలో బహు కొద్దిమందికిగాని ప్రకృతి జీవనవైద్యముల సంగతి చెప్పబడి యిది శ్రేయస్కరమైనవని సమ్మతం కుదు రదు. అందులో బహు కొద్దిమందికిగాని వానిమీద నిశ్చలమైన యనురాగము గలు

గదు. వారిలో స్వల్పసంఖ్యలోగాని ప్రకృతి శరణుకొంద సదవకాశములు కలుగవు. కాబట్టి ఎన్నాళ్ళనుంచో ప్రయత్నిస్తుంటే నేటికి గత ప్రకృతి శిబిరవాసం 5 రోజులైనా చేయగల భాగ్యము భగవంతునిచే నాకు ప్రసాదించబడినది. కడరోజున నేదో అర్జునుడు పెండ్లి వార్త నందజేయడానికి బంధుగులై వ ఇద్దరు యువకులు నా కొరకు విధితే శిబిరస్థలమునకు వచ్చి యచటి పరిస్థి తులు తిలకించక తప్పిందిగాదు. వా రిరువురు, అందులో నొకరు మరీ యెక్కువగా ఆ చెల్లు క్రింద శిబిరవాసులంతా నేలమీద వుండడం, ఆ చొక్కాలులేని స్థితి, ఆ నూనెలేని పెంట్లు కలు, ఆ కుండలు, మూకుట్లు, పిడతలు (ఇవి మా శిబిరవాసులకు మాత్రం స్వర్ణ సాత్రాలని వ్యవహారం లేండి. అసలు బ్రహ్మ నృప్తి కడండి మఱి) ఆ పూరిబయట దూరంగా నివాసం, యింకా యింకా అన్నీ ఆలకించి నిర్ఘాంతపోయి ఉండగలిగేవారు. గాబరాయి పోయారు. ఓరి బాబయ్యో, యిదేమిటా అన్నాడు. మా శిబిరవాసులలోని నా అను భవం యేంటో కాస్త ఓపికపట్టి తెలుసు కుంటారా. నా అనుభవమే అనుకోవాకండి. అచటి వాసులందరికీ ఏకగ్రీవంగా ఒకే అను భవంగా సమక్షంలో అందరు వ్యక్తంజేసిందే. ఆహా! ఆ 5 రోజులూ యే మానందం కలి గింది. సునిశిత శక్తుల ప్రసరణచే సత్సాం గత్య మహిమ ఎంతో పురాణాదుల్లో చెప్ప బడింది, డాక్టరు బ్యూటీట్యూగారి గ్రంథమునకు తెనుగున వెంకట్రామయ్యగారు వ్రాసిన సునిశిత వైద్య వ్రాసిన సంగతులు

అనుభవగోచరమయినాయి.

ఆ నిర్మలవాయువం, ఆ చెట్లయాకుల వనపురంగుద్వారా పవనరించు సూర్యరశ్మి, ఆ సంతోష సంభాషణలు, ఆ యుంహారుల మధ్య నన్యోన్యత, ఆ దీప్తుకృష్ణమేజీ స్నానములు, ఆవంటలేని కమ్మని భోజనము, ఆ ఉన్నతాదర్శములపై చర్యలు, బోధలు, ఉపన్యాసములు, ఆ శీతలజలపానం, ఆ ఫల వర్ణాద్యాహారం, మొదలైనవన్నీ వదిలి పోవలసిన రోజువచ్చే టప్పటికి చాలా దుఃఖ

పొగ లేని ఆనందం సామాన్య నిత్యజీవనంలో ఎక్కడిది?

నా జీవితంలో కాస్త వంట వున్నప్పటికీ, యిలాంటి ఆనందం వెనుక నొకసారి కి రోజులు క్రిరమాళిమంలో మాత్రం పొందివున్నా! మరల యిదే. యిలాంటి జీవనంకేము ఆ మహా ఋషిశిష్యుడు, అంతశక్తి సంపన్నులు, మహా కార్యములు, అత్యుపాధ్వాత్కారంతో జేశారంటే హాళ్యమెందుకు? మనం మాత్రం అట్లు వుండ గలిగితే వాళలాగా యెందుకు కాలేము? శివరజీవనంకూడా మునీశ్వర జీవన తుల్యమైనది. పొద్దు అల్లగావుండిపోయాడు, మనం ఆ నాలునాళ్ళ వున్నాం. ఈ హెచ్చు తగ్గుల లేదా మాత్రం వుంది. వప్పుకోక తప్పదు. వాళ్ళకు కూరమ్మగములు స్నేహపూర్వకం తే మాకు కొరివిచీమలు, పాములు, తేళ్ళు స్నేహితులైనాయి. ఇవి మమ్మల్ను పొర పాటునగాని వసిబట్టలేదు. అంతకు ముందుండే దురలవాట్లు మటుమాయమైనాయి. రోగంతో చాలాభవంతో వచ్చినవాళ్ళు ప్రత్యేక చికిత్స ఏమీ లేకుండా ఆశివరవాస నిత్యజీవనానందంలో పడి పారిజబ్బుయేమైనదా మాయమయి

పోయినదా? అని హాళ్యర్థం వెలిబుచ్చారు. ఆ పరాత్పరుడు, యేటేటా ఆ యానందాన్ని ప్రసాదిస్తే యెంత బాగుండుననిపిస్తున్నది. ప్రస్తుతం నాకు 12వ శిక్షాశివరము. వెనుకటి శివరములతో పోల్చిన చాలా హీనంగా నున్నదని మిత్రు లనియున్నారు. హీనమైన యీ శివరమే ఎంతో ఆనందదాయకంగా వుంటే; యిక ముందు వైభవంగా జరిగిన శివరములు ఎట్లుండి యుండునో?

సోదర సోదరీమణులారా! అట్టి శివరములకు హాజరగుట నెన్నడును అశ్రిద్ధ జేయవద్దు. మనకు ప్రకృతివైన యనురాగమే వుంటే శివరములు జరుగునపుడు అందువసించుట ప్రకృత్యుద్యమమునకు మన కసినధర్మము. ఈ కొద్దిసాటివల్ల మనము కొద్దిరోజులైనను ఆనంద మునిజీవన సౌభాగ్యమును చవి చూచుటయేగాక ప్రకృత్యుద్యమమునకు కానరాకుండ అనన్య సామాన్యాభివృద్ధికి తోడ్పడగలుగుదుము.

వైద్యసోదరులు అనగా ప్రకృతివైద్యులేగాదు ఏవైద్యసోదరులైనను సరే యని నావుడేశ్యము. (అయితే యిది ప్రకృతి వైద్యుల కెక్కువ ప్రాముఖ్యముగ చెల్లును.) వారి రోగులనుగూడ ప్రకృతి శిక్షాశివరములకు తెచ్చినసేగాని వారి విధుక్త ధర్మములు న్యాయముగ కొరత గాకుండవు.

ఎవరానందాన్ని కోరరు? అంతా కోరేదే. అయితే అందరికీ ప్రాప్తియిందా. వీలయినంత వరకు సాధ్యమైనంతమంది ప్రకృతి శిక్షాశివర వాసానందం పొందడం అవునరం. అందుకే దయచేసి సర్వప్రియత్నాలూ చేయండి. ఆ పగానం భగవదనుగ్రహం మన ప్రార్థన.

(ఏప్రిల్ కథనాయి)

శివుడు బి. ఏ. లో చేరాడు. మామగారు వెళ్లి దీపావళికి రమ్మని బ్రతిమాలగా, తండ్రి ఎంతో కసరగా శివుడు ఆ షిక్కిరోజూ అత్త గారింట్లో ఉన్నాడు. నుండరమ్మ చనువుతో ఎన్నిమాటలన్నా వాటి కన్నీటికి నమాధానంగా “మీరు చెయ్యాలిసింది చేశారుగా” అన్నాడు. తెల్లవారి ప్రొద్దున్నే చెప్పకుండానే గుంటూరు వెళ్ళాడు. పరీక్షలు కావటంతో ఇంటికి వచ్చాడు. మళ్ళీ రామయ్యగారు వెళ్ళి మాయెంట్లో నాల్గు రోజులు ఉండి పొమ్మని కోరాడు. అల్లుడు అదిగో యిదిగోనని కలవలు కాస్తా అయి పోవటంతో సరాసరి గుంటూరు వెళ్ళి నాల్గో నంవత్సరంలో చేరాడు.

ఒకరోజు భోజనాలయిన తరువాత ఆ ఖబుర్లూ ఈ ఖబుర్లు చెపుతూ కాంతమ్మగారు, “మీ వియ్యపురాలు రవ నెల గర్భిణిట; మీకొడుకు పాడం. వృద్ధిగలపాడమే” అని ఊరుకుంది. “వియ్యపురాలా! నుండరమ్మేనా! ఎవరు చెప్పారూ? అంటూ అవధాన్లు ఉలిక్కిపడి లేచాడు. “నిన్న ఆ డాక్టరుకు మాపించారుట. ఆవిడ కడుపేనని చెప్పిందిటకూడా” అంది కాంతమ్మ. “మంచిదేకా” అంటూ వెళ్లి కింతలుగా పడుకున్నాడు అవధాన్లు.

నెలలు క్షణంతో గడచినై, తనకు బావమణిడి కలిగాడని 10 వ రోజు భారసాలకు తప్పక రావలసిందని శివుడికి ఇంగ్లీషు పరీక్షనాడే శుభలేఖ వచ్చింది. శివుడు చాల నంతోషించి

న్నేహితు లందరికీ ఈ వర్తమానం విని పించాడు.

అవధాన్లు ఏదో పనిమీద గుంటూరువస్తే “ఏడయ్యా 4 ఎకరాలు వస్తుంది; 4 ఎకరాలు వస్తుంది అన్నావ్. అంతా నీచేతుల్లోనే ఉన్నట్టు మాట్లాడారు. ఏదీ ఎక్కడనుంచి తెస్తావో తీసుకురా అని అవహేళన చేశాడు. అవధాన్లు చిరులేస్తూ “మొదటినుంచీ ఒకటి ఏడుపు; నీ ఏడుపే నీకు కొట్టిందిలే పో; దురదృష్టపు ముంహాకొడకా అని లేచిపోయాడు.

8

శివుడు గుంటూరులో ఉండగానే వర్షదోష మున్నా మంచి నక్షత్రంలోనే భ్రమరాంబ రజస్వలయింది గనుక వెంటనే వచ్చి శాంతి చేసుకు పొమ్మని మామగారి దగ్గరనుంచి ఓత్తరం వచ్చింది. శివుడు ఆ ఉత్తరం చూస్తూనే కాల్డును రెండుగా చించి లాంతరుకు అంటింది కాల్యాడు.

పదిరోజులుగడచిన తరువాత శివుడు ఇంటికి వచ్చాడు. తండ్రి కొడుకులు ఎడముఖం పెడముఖంగా ఉన్నారు. తల్లి మాత్రం “ఏరా! శివుడా! ఈ నెలలోపల ఆ శాంతి మొక్కుకూడా తీర్చుకొద్దాం- ఏమంటా” పని అడిగింది. “శాంతి లేదు వాంటి లేదు. ఆ ప్రస్తావన యిక ఎత్తావంటే నే నొప్పుకో” నన్నాడు శివుడు. “శాంతి చేసుకోకపోతే పలుగురూ ఉమ్మేస్తూ రన్నాడు అవధాన్లు. వెంటనేవచ్చి శాంతిచేసుకు వెళ్ళమంటున్నాడు వియ్యంకుడు.



శివుడికి బుద్ధి ఎక్కువగుతోంది. ఇట్లా లాభం లేదని తెల్లవార కట్ట ఎవరితో చెప్పకుండా కాళహస్తిలో ఉద్యోగంలో ఉన్న పెదబావ గారి యింటికి వెళ్ళి అక్కగారితో ఈ గొడవేమీ చెప్పకుండా నెలరోజులున్నాడు.

బి. ఎ. వాళ్ల వరీక్షలు తెలిసినై. శివుడు ఘస్టుకాసులో ప్యానయినాడు. శివుడికి రోజు విడిచి రోజు జ్వరం వస్తోంది. చాలా సీరసిం చాడు. రజస్వలో దోహనికి వెంటనే శాంతి చేసుకోవక పోయినందుకు ఇట్లా మునిగిందని అవధాన్లు గ్రహణాలు చేయించాడు. జపాల సమారాధనకు మామగారు కుటుంబంతో సహా వచ్చాడు.

శివుడికి కొంచెం కులాసాగానే ఉంది. శాంతి చేసుకోవలసిందని మామగారు వచ్చిన బంధుగులందరితోనూ చెప్పించాడు. శివుడు సమరధానమియ్యాల. అత్తకు అంతులేని ఆగ్రహం వచ్చింది. అందరూ భోజనాలు చేస్తూఉండగా వచ్చి “ఏమర్నా! మేము సాయంకాలం నుంచి యింటికి వెళ్ళతాం శాంతిచేసుకోకుండా వాయిదాలు వేయటంలో మీ కథ మాకర్థం కావటాల్లా, తేల్చి చెప్పండి, మేము సిద్ధంగా ఉంటా”మని సుందరమ్మగారు గట్టిగా అడిగింది. వెంటనే శివుడు అందుకుని “మాకథలూ గిథలూ మీ కనవనరం. మా యిష్టమొచ్చి నప్పుడు శాంతిచేసుకుని తెచ్చుకుంటే తెచ్చుకుంటాం, మానుకుంటే మానుకుంటాం. మళ్ళీ ఆ విషయం గురించి ప్రస్తావన లేకుండాఉంటే అందరికీ మర్యాద” అన్నాడు. “అయితే మానుకోవటం మేమిటి.....” అని సుందరమ్మ అంటూఉండగా కాంతమ్మగారు అడ్డు వచ్చి “వాడితోనేనా ఏమిటి నువ్వు మాట్లా

డాలిసింది; నలుగురూ నవ్విపోతారు; చాస్తే యిక ఊరుకో అంది. “నవ్వుతూనే ఉన్నాను; ఎవరిచేష్టలు వారికి బాగానే ఉంటు” అంటూ సుందరమ్మ వెళ్ళిపోయింది. “అత్తా అల్లుడికి చిటవటలు పొరంబించినై” అంటూ వారూ వీరూ చెవులు కొరుక్కొట్టం ప్రారంభించారు. శివుడికి ఘస్టుకానే మార్పులు రావటంచేత అడిగిన కాలేజీలో అల్లా సీటువచ్చింది. యం.ఎ. చదువుదామా - డాక్టరు చదువుదామా అని అలోచనలో ఉన్నాడు. తన జబ్బు నయం చేసిన వైద్యుడు 5, 6 మోసాలూ విశ్రాంతి తీసుకోమని నలహా యిచ్చాడు. “నేను ఇక డబ్బు పెట్టలేను. వస్తే ల్యేయిలాకానో ఉద్యోగం చేసుకుని నీ బ్రతుకేదో నువ్వేడు; లేకపోతే, మీ అత్తగారినై నా ఎవరినై నా ఆశ్రయించి చదువుకో” అని అవధాన్లు సున్నాల పన్నం పొరంబించాడు. “ఇప్పుడైనా అత్తగారిని మంచిచేసుకోకుండా ఎవరిచంక నాకుతాడో చూస్తామని” నారాయణ అన్నట్టు, అది విని శివుడు చాలా మనోవేదనను పొందాడు.

“అందరిచంకలూ నాకటానికి నాకేంప్రార్థనం వట్టలా, నా బ్రతుకు నే బ్రతికి నా జీవితాన్ని నే గడుపుకోవటానికి ఏదో ఒక డిగ్రీ ఏడి చిందిలే; అత్తగారి ఆశ్రయంపురో ఉండాలని ఈ సంబంధం చేశారా? నాకూ స్వయంగా నిర్ణయించుకునే శక్తి ఉంది” అని తల్లిమీదా తండ్రిమీదా లేచాడు శివుడు.

డబ్బు లేకపోతేనేం, డాక్టరు నలహాతోనై తేనేం, ఆ సంవత్సరం మేనమామల యిళ్ళవద్దా అక్కగారి యింటివద్దా గడిపాడేగాని మామగారింటిని తొంగై నా చూడలా. రామయ్యగారు శివుణ్ణి కలుసుకుని “నీ చదువుకు ఎంత

డబ్బు కావాలో చెప్పమన్నాడు. శివుడు వికటంగా నవ్వి, “అయ్యా! యింతవరకు మీరు చాలా నష్టపడ్డారు. ఇంకా ఎందుకు బొందను పడతారు. మీ పిల్లా నా కక్కలలేదు, మీ డబ్బు అంతకంటే అక్కరలేదు. ఇక దయ చేయండిన్నాడు.” రామయ్య యింటికి వెళ్ళి భార్యతో ఈ సంగతి చెప్పాడు. నుండరమ్మ దుఃఖపడుతోంది. భ్రమరాంబ కత్తులు సాన పట్టేవాడిని పిలుచుకు వచ్చి “అమ్మా! కత్తి పీట సానపట్టించవే బండగా ఉంది. సానపట్టే వాడిని తీసుకు వచ్చా” నంది. నుండరమ్మ తేది వెళ్ళింది.

## 9

శివుడికి యూనివర్సిటీ ఫస్టుమార్కు రావటం చేత స్కూలుమాస్టరు ట్రయినింగుకు సీటూ వచ్చింది. ప్రియివేటు స్కూలరుపిన్ కూడా యిప్పిస్తా, వచ్చి చదువుతే నని పిన్సిపాలు కూడా వాగ్దానం చేశాడు. తల్లితో మాత్రం చెప్పి శివుడు రాజమండ్రి వెళ్లి కాలేజీలో చేరాడు. డిబేటులో మంచి వక్త అనిపించు కున్నాడు. డి. యి. ఓ. అల్లుడితో మంచి స్నేహంకుదిరింది. చదరంగంలో మంచి ఆటకాడవటంచేత క్లబ్బులో పెద్ద ఉద్యోగులలో పరిచయం కలిగింది.

శివుడు పరీక్షల్లో ప్యాసయినాడు. డి. ఇ. ఓ. సిఫార్సుమీద గుంటూరు కాలేజీ హైస్కూలులో పర్యవేక్షకునిగా చేరాడు. కాలేజీలో ప్రశంసలగా వచ్చే ఛాన్సులుగూడా కనుపిస్తున్నాయి. మాస్టరుగా చేరిన మూడో మాసంలో శివుడు సత్యనారాయణవ్రతం చేసి స్నేహితులకు విందుచేశాడు. తల్లి తండ్రులకు

బట్టలు పెట్టాడు. అందరూ వెళ్ళిపోయిన తరువాత అవధాన్లు శివుణ్ణి పిలిచి “కార్యం ఎప్పుడు చేసుకుంటావని అడిగాడు. శివుడు కనుబొమ్మలు ముడిపెట్టి “నాలుగెకరాల మాట నువ్వేం చెప్పగలవో చెప్పమన్నాడు.” అవధాన్లు శివుణ్ణి తిట్టటం ప్రారంభించాడు. కాంతమ్మగారు లోపలి నుంచి వచ్చి భర్తను అడమాయించి కొడుకును లోపలికి తీసుకువెళ్ళింది. ఆ మాటలూ ఈ మాటలు చెప్పింది. ఆ మాటల సందర్భంలో నాయనా! మీ నాయన అడగటంలో ఆర్థముంది. నీకు కార్యం చేసి కోడలిని తీసుకురాలేదని అయినవాణ్ణా కాని వాణ్ణా మమ్మన్నీ పొడిచి చంపుతున్నారు. ఇదిగో పరీక్షలయిన తరవాత అసీ - ఉద్యోగంలో చేరితరవాత చేసుకుంటాడని చెప్పకుంటూ వస్తున్నాం. మా మర్యాదలు కాపాడి మమ్మన్నీ యితరులు తిట్టకుండా చెయ్యమని బ్రతికిమాలింది.

శివుడు వినివిని నిమ్మరద్దగా “అమ్మా! ఈ విషయంలో నువ్వేమీ నాకు చెప్పక ఆ పిల్ల నాకు వద్దని గోలపెడుతున్నా ఉపహరాలి చిన్న పాడకట్టి అని నువ్వు, నాలుగెకరాలు వస్తవని ఆయనా, ఆ పిల్లని నాకు కట్టారు. మీరెంత చెప్పినా, ఆ పిల్ల నాకు నచ్చనూ నచ్చదు. అవసరమాలేదు. ఇంకా కంకళోప పడకని బీదారావు.

తల్లి చెగడుపడి “నాయనా! నువ్వట్లా అంటే మేమేం చెయ్యాలిరా! అంది. “అమ్మా! ఆ పిల్లకు రెండోపెళ్ళి పోయిందని చెయ్యండి. వాళ్ళనికూడా ప్రోత్సహించి చెయ్యండి. నేను కూడా సంబంధం వెలికి పెట్టి పెళ్ళికి హాజరవుతా తీసుకున్న కట్న కానుకలు తిరిగి వారి

కిచ్చి వేదాం. ఇది నామనఃపూర్తి అయిన ఉద్దేశం. నీకు కోడలికోసం తరవాత విచారించు కుండాం' అన్నాడు. "ఇది ఎక్కడ న్నా ఉందిటా" అని తల్లి నిట్టూర్పు విడిచింది. "ఇది చాలా జాతుల్లో ఉంది" అది తప్ప కాదు కూడానూ' అన్నాడు. తల్లి ఏడుస్తూ నాయనా! మనకుటుంబ మర్యాదల్ని ఆలోచించుకోని మరీ ఏడన్నా చెయ్యి. ఇక నేను వెళుతున్నానని కాంతమ్మ లేచింది.

## 10

సుందరరావు హిస్టరీమాస్టరు శివుడికి హుందా స్నేహితుడు, శివుడినసారావు గొడవంతావిని చాలా విచారపడతాడు.

ఒక ఆదివారంనాడు సాయంత్రం వరకూ చదరంగం ఆడుకుని మి.కారుకు వెళ్ళారు. ఎన్నో ముచ్చటయిన తరువాత "శివా! ఇటు వంటి నీ జీవితం నాకేం నచ్చటల్లా, నంసారం లేకుండా ఎంతకాల ముండాలనీ, ఏమిటి నీ ఉద్దేశమని" అడిగాడు.

శివుడి కళ్ళల్లో నీళ్లుకమ్మినై, తలవంకించి నెమ్మదిగా మా వాళ్ళూ, దాని వాళ్ళూ కూడావలక్కునీ మా యిద్దరి జీవితాలూ పాడుచేశారు. అభయభయ ఎరుగని ఆ పిల్లను దుఃఖపెట్టి నేనునుంచాలనుకునేటంత పశువును గాననీ నీ వెరుగుదువు. కాని నేనేం చెయ్యను? ఆ పిల్లను తలవటమే నాకయివ్వంగా ఉంటుంది. ఆ బుద్ధి నేను మార్చుకోలేక పోయినా; పైగా నాకు మావాళ్ళు కలిగించే ఒత్తితో ఆ పిల్ల మీదనే కాకుండా నంసారంమీదనే విరక్తి కలుగుతోందని వ్యసన పడ్డాడు.

రావు—ఆ పిల్లలో లోటుమిటనీ!

శివుడు—అదే చిత్రిం, నా పూర్వనంస్కార మేమిటోగాని సుంకరమైన విగ్రహాలూ, బొమ్మలూ, ప్రకృతి వృక్కాలూ, కమ్మటి పంగీతాలూ, నన్నాకర్చిస్తే, నా భావాలు అట్లాగే పెరిగి మంచి రూపురేఖలూ కలిగి అందమైన పిల్లను పెండ్లాడాలని, బుద్ధివచ్చి నవ్వువేసుంచుకోరిక; పిల్లని నేనే వ్యయం చూచి చేసుకుంటాననికూడా చెప్పేవాడిని, కాని ఏం చేస్తానూ ఈ పిల్లలో.....నేను భావించే ఒక్కనంపడకూడలేదు.

రావు—పోనీ అప్పుడే చెప్పేయ్యక పోయి నానా!

శివుడు—వద్దని చెప్పక పోవటమేమిటి! ఏడిస్తే కూడాను.

రావు—అయితే యంతకంటే కట్టుకాసు కలతోవచ్చే పిల్ల మీ వాళ్ళకు కనపడలే దేమో!

శివుడు—వాళ్ళకు మగనంతరి ఆప్పటివరకూ లేకపోవటంచేత ఆ స్త్రీవస్తుందని మావాళ్ళు భ్రమింశారు. కాని నా పెళ్ళయిన రెండు సంవత్సరాలకు వాళ్ళకు మగపిల్ల పాడు కలిగాడు. మా నాయన నిరాశపొందాడు. నేను మొదటినుంచి ఆ పిల్లమీద విముఖుడను గానే ఉన్నా. ఎంత ప్రయత్నించి నా నామనస్సే నా స్వాధీనం కాకుండా ఉంది. మా అమ్మ ఎంతో బ్రతిమాలు కుంటుంది. నేనేంచెయ్యను! మనసు రాయి అయింది కాబోలు.

రావు—అయితే ఆ పిల్ల మీద సుతరం నీకు ఇష్టం లేదా!

(నశ్వమను)

# ప్రతి కృతి చికిత్సా గ్రంథములు

అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు, అంగులములు

## దూరభ్యాసఖండనములు

శత్రువిజ్ఞాన చూడమంటే	1 0 0
రీతిహింస	0 1 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	
చికిత్సాముట్ట - ముక్క - పాము	0
కలుముంత - పానాపిపా	0
జ్యోతిషశాస్త్రము మొదలయినా మహాత్ములు	0 1 0
టీకలు వేయరాదు, యెందుకొ?	0 2 0
టీక అనలేము? చాక్షురతాభిసాయము	0 2 0
టీకలు అందన	0 1 0
జాగ్రత్త పరమాదములు	0 0 0
టీకలు నాటకము	0 1 0

వినిమ	0 14 0
జన్మచికిత్స	0 10 0
భూగర్భచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్షణచికిత్స	0 5 0
జ్వరచికిత్స	0 5 0
కర్మచికిత్స	0 3 0
శ్రీమద్రామాయణము	0 6 0
కృత్రిమచికిత్స	0 2 6
విజ్ఞాన భాగము	0 2 6
అనుభవచికిత్స	1 8 0
మూలమునామము	0 4 0

## అంగులముల గ్రంథములు

రోగముల కలుగునను	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
అంగులగర్భము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ముఖసంసారము కావ్యలిఖితము	4 0 0
అట్టపాదము	5 0 0
స్వాభావిక రూపముల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలశిశువు	0 8 0
బాలశిశువులు	0 3 0
శిశుమృత్యు రోగ సందేశము	4 0
అంగులము - కామేచ్ఛ	3 0
దీర్ఘాయువు	1 0
ముఖసంసారము	1 0
అంగులగర్భము	0 0
స్వాభావిక	2 0

## వివిధభాగముల చికిత్సా గ్రంథములు

జ్వరము	0 12 0
కర్మచికిత్స	4 0
పాక్షికరూప (మూర్ఖ)	4 0
కావ్యలిఖితము	4 0
ముఖసంసారము	4 0
కర్మచికిత్స	0 12 0
కర్మచికిత్స	0 2 0
కర్మచికిత్స	0 24 0

## దేహాంతము, ఇతరములు

కర్మచికిత్స	0 6 0
మహారోగము	0 12 0
నిర్విచారచికిత్సము	0 6 0
యుక్తిప్రకారము	0 8 0
దామర్యమునామము	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

## ప్రకృతి దేహాంత సంపుటములు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము	
1. భాగము	
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 5 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 6 0

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	1 8 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
41, 18, 19, 20, 21, 22, 23 సంపుటములు	జల 3 0 0

అంగులములు

చిరునామా: ప్రకృతి ధర్మపరిపత్ సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

# ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ

కల్పితేని అసలు ప్రకృతి వైద్యము

41

పంచభూతముల చికిత్స ఇచ్చట లభించును

రోగము - శారీరికము - మానసికము అని రెండు భాగములు

ఒక భాగమునకు చికిత్సచేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభములేదు

ఆయా శాస్త్రములందు ఆరితేరిన నిపుణులచే ఇచ్చట రెండు భాగములకును

వైద్యము చేయబడును.

ప్రకృతిచే నిర్మింపబడిన మేడలు--పరువులు

మానవునిచే నిర్మింపబడిన భవనములందుండి ప్రకృతివైద్యమును చేయుచుండిన

యెడల ఒక నెలరోజులలో కలుగు ఫలితములే - మా ప్రకృతి మేడలలో

వారోజులలో కలుగును. పరిశీలించి చూడుడు.

ప్రకృతి దేవతలు

ఆకాశము

వాయువు -

సూర్యుడు

జలము

వృథివి

ఈ దేవతలను కొలిచి

ఇహము

పరము

లను సాధింపుడు



ఎట్లా మేము చెప్పెదము. ఒకసారి దయచేయుడు



ప్రకృతి ధర్మశక్తి, ప్రకృతి శైవ్యాచార్య: డాక్టరు పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

ప్రతినెల 15, 30 తేదీలందు మా ఆశ్రమమునందుండి రోగులకు సలహాల

నొనంగెడరు. ఇతర సమయములందు అవసరములను బట్టి వచ్చుచుందురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు

రోగము లేనప్పుడు రాకుండ చూచుకొనుటకు

} మా వద్దకు దయచేయుడు

ప్రకృతి పనిచేయుచున్న ప్రకృతి శైవ్యులు :-

ప్రకృతి శర్య, డాక్టరు పార్థసారథి,

అగస్త్యసేలనుండి అదనముగా పనిచేయు ప్రకృతి శైవ్యులు:-

డాక్టరు భానుమూర్తి, డాక్టరు వేంకటరత్నమంబి, డాక్టరు లలితాంబ



బెజవాడ పట్నమునందు ఇంటికి వచ్చి శైవ్యము చేయబడును.

ఇతర గ్రామములకుగూడ వచ్చి శైవ్యము చేయుటకు తగు ఏర్పాటులు కలవు.



